ن: هانی ال

# کەسایەتی داهێنەر

## چۆن لەبیرکردنەوەتدا دەبیت بەداهێنەر

و: عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری

چاپی یەکەم
٢٠٠٩

# کەسایەتی داهێنەر

## چۆن لە بیرکردنەوەتدا دەبیت بە داهێنەر


**نووسینی: هانی السلیمان**

**وەرگێرانی: عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری**



**چاپی یەکەم**

**٢٠٠٩**

**هەولێر**

# کەسایەتی داهێنەر

## داهێنان ڕێگای تۆیە بۆ سەرکردایەتی کردنی داهاتوو

پێشەکی/

داهێنان (ئەفراندن): بریتی یە لە دەستپێکی، یان دروست کردنی یان هەڵێنجانی ئەو شتەی کە پێشتر نموونەی وەك ئەمە نەبووە، سەبارەت بە کەسێك بڵێین شتێکی داهێنا، جا بە قسە بێت یان بەکردەوە، کەواتە داهێنانەکەی وەکو هی پێشوو نییە، بەهەمان ماناوە وەسفی خوای گەورە دەکرێت کەوا: "بدیع السموات والارض" واتە: خوای گەورە داهێنەری ئاسمانەکان‌و زەوییە بەو مانایەی خوای گەورە لە نەبوونەوە ئاسمانەکان‌و زەوی‌و هێنایە بوون.

لەبەر ئەوەی پێشبینی ئەوە ناکرێت کە لە توانای مرۆڤ دابێت، داهێنان لە نەبوونەوە بکات، بۆیە زۆربەی بیرمەندان ڕێککەوتوونە لەسەر ئەوەی داهێنان بریتییە لە بەرهەمهێنانی شتێك لەڕووی داڕشتنەوە نوێ بێت، هەرچەندە ئەگەر ڕەگەزەکانی پێشتر هەبووبێ، وەکو داهێنانی کارێك لە کارەکانی زانستی‌و هونەری‌و وێژەیی لەزانستیدا دەروونناسی، کە بریتییە لە توانای هێنانە کایەی چارەسەری نوێ بۆ ئەو کێشانەی هەن، بەشێوەیەك لە لایەن کۆمەڵگاوە جێی ڕەزامەندی بێت. لێرەدا پێناسەیەکی گشتگیری (دکتۆر علی

الحمادی) هەیە، کە بەم شێوەیە پێناسەی داهێنان دەکات: "بریتی یە لە ئاوێتە بوون بە ئەندێشەی زانستی پەرە پێدانی بە مەبەستی پەرەسەندنی بیری کۆن، یان بۆ دۆزینەوەی بیری نوێ، هەرچەندە ئەگەر بیرەکە بچووکیش بێت، ئەوەی کە لێیەوە بەرهەم دێت، بەرهەمێکی جیاوازو نائاسایی دەبێت، کە دەتوانرێت جێ بەجێ بکرێو بەکار بهێنرێت"، بە بۆچوونی خۆم ئەمەیان پێناسەیەکی گشتگیرو تێرو تەسەلە بۆ داهێنان.

کەواتە داهێنان بریتییە لە بەرهەمهێنانی بیری نوێ کە باو نییە، بەمەرجێك بیرەکان بەسوود بن، چونکە داهێنان ئەگەر ببێتە هۆی کاولکاریو دەربەدەری ئەوا لەو کاتەدا پێ ی ناوترێت داهێنان بەڵکو ئەوە تێکدانە. ئەگەر بڵێین فەرمانبەرێك رێگایەکی نوێی هێنایە کایەوە، بۆ کەمکردنەوەی ئەرکەکان، یان بۆ باشتر کردنی بەرهەم هێنان، یان بۆ درووستکردنی بەرهەمی تازە، یان کەسێك چارەسەرێکی بۆ هەندێك کێشە کە رووبەرووی دەبێتەوە دەدۆزێتەوە، ئەو چارەسەرو بیرانە بەداهێنان دادەنرێت.

لەم کتێبەدا هەوڵدەدەم تیشك بخەمە سەر هەندێك لەو بیرانەی کە بە هۆیانەوە دەتوانرێت بگەین بە دۆخێك لە دۆخەکانی داهێنان، بەتایبەتی لەبواری پەیوەندیە مرۆییو کارگێڕیەکان.

# کێ داهێنەرە؟

هەندێك كەس وا گومان دەبەن كە مرۆڤی داهێنەر هەر كە لەدایك دەبێ داهێنەرە، ئەوە تێگەشتنێكی ناڕاستە، بەكورتی دەڵێم هەموو كەسێك دەتوانێ داهێنان بكات مەگەر خۆی رەتی بكاتەوە !

واتە داهێنان كورت هەڵنایێ، لەسەر تاقمێكو بێ بەش بوونی ئەوانی تر بەڵكو هەر هەموو دەتوانن داهێنەربن ئەگەر ئارەزووی ئەوەیان هەبێت.

بۆ نموونە:

یەكێك لە پیاوانی كار، لە ڕیزێكی دووروودرێژ لە یەكێ لە فرۆكەخانەكان وەستابوو، ئەم پیاوە بینی زەرفەكانی پسوولەی گەشت سپی بەتاڵە، بیری لە چاپ كردنی بە خۆڕایی ڕاگەیاندنەكانی ئەو زەرفانەو دابەش كردنیانی كردەوە بە بەسەر كۆمپانیاكانی فرۆكەوانی، كۆمپانیاكانی فرۆكەوانی ڕازی بوون لەسەر ئەو پیشاندانە، بەتایبەتی كە بە خۆڕایی بوو، ئەوەبوو یەكێك لە چاپەمەنیەكان هاوكاری ئەم پیاوەی كردو پرۆژەكە تەواوبوو، ئەنجامەكەی سەرسوڕهێنەر بوو بە جۆرێك قازانجەكەی بە ملیۆنەها دۆلاربوو.

كەواتە بیرۆكەی داهێنان ئەگەر چی بچووكیش بوو، بەڵام

نویٚ بوو، پێشتر بیری لیٚ نەکرابووەوە، بۆیە ئەم پیاوە توانی کڕیارێکی زۆر لە کۆمپانیا گەورەکانی ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پەیدا بکات، بەم شێوەیە دەبینین کە داهێنان بریتیە لە دۆزینەوەی چارەسەری کێشەکان، یان سوود وەرگرتن لە شتێکی هەبوو بۆ دۆزینەوەی شتێکی نەبوو، بۆ چاککردنی پەیوەندیەکان یان مامەڵە کردن لەگەڵ کەسانی تر.

## سیماکانی کەسایەتی داهێنەر

داهێنان ڕەفتاری چاکی مرۆیی یە لە ناوەوەی هەموو تاکێك شاردراوەتەوە ، ئەم داهێنانەش لە حاڵەتی هاندانی توانای عەقڵیو وروژاندنی هەستەکان بە جۆرەها شێواز سەردەردێنیٚو زەق دەبێتەوە.

بۆیە کەسانێکی جیاواز هەن خاوەن بەهرەی ئامادەی بەردەوامو زیندوویی عەقڵی پەنهانن، لەتواناییان دا هەیە گونجاترینو باشترین چارەسەریان دەست بکەویٚت لەناو کۆمەڵێك چارەسەری تری پێشنیار کراو، یان هەڵێنجانی کۆمەڵێك تێروانینو پەرەسەندنی داهێنراو بۆ پرسێك کە گوایە مۆری ئەستەم بوونی لێدراوە.

بۆیە داهێنان بەهرەیەکی شاراوەیە لەهەموو مرۆڤێکدا

وەکو هەر بەهرەیەکی تری نادیار، پێویستی بە وروژاندن‌و ڕەونەق کردن‌و پیادەکردنێکی جۆری بەردەوام هەیە، تاکو ئەو بەهرەیە ئامادەبێ لەلای هەموو کەسێکی لێزان‌و ببێتە هۆی بەرهەمهێنانی نوێ.

هەندێك کەس هەن تواناو لێهاتوویی یە داهێنانەکانیان لە میانەی هەڵوێستی لەناکاو و بارودۆخی شلەژاوە دەردەکەوێت. ئەو کەسانە پێویستە زیاتر روویان لە خودی خۆیان بێت‌و چاودێری تواناکانیان بکەن‌و جۆری ڕەفتارو سیفەتەکانیان بەوشێوەی کە گونجاوە بگۆڕن، لە وانیش:

١- هەستیاریی:

واتە هەبوونی توانا بۆ تێگەیشتن لەکێشەکان‌و هەڵوێستی دیاریکراو، لەمەڕ سەرجەم ڕەهەندەکان‌و هۆکارە کاریگەرەکانی، گفتوگۆکردن لەسەریان بەسینگێکی فراوان‌و مامەڵە کردن لە گەلیاندا بە شێوەیەکی پۆزەتیڤ‌و ژیرانە، قەیرانە سەخت‌و دژوارەکان وا لە کەسانی داهێنەر ناکات تووشی بێ ئومێدی بن‌و یان هەست بە دۆڕاندن بکەن، لە زۆربەی کاتەکاندا بە پێچەوانەی زۆرێك لەو کەسانەی کە سەختی قەیرانەکان وایان لێ دەکات تووشی پاشەکشەو شکست‌و هەرەس هێنان بن، یان ئەو هەستە توندەی بێ ئومێد بوون، وایان لێ دەکات یەکەمجار لەناخەوەیان بروخێن‌و

پاشان لە بەرامبەر نەیارو بەر بەرەکانیکەر.

٢- زمان پاراوی:

بریتییە لە توانای بەرهەمهێنانی زۆر لە بیرو وێناکردنو تێڕوانینە داهێنانیەکان، لە ماوەیەکی زۆرکەمو دیاریکراوو زمان پاراویش چەند بەشێکە وەکو:

-زمان پاراوی لە وشە:

واتە خێرایی لە بەرهەمهێنانی وشەو رستە بۆ گوزارشت کردن بە مەرجی دیاریکراو لە دامەزراندنی یان پێکهێنانی.

- زمان پاراوی لە فیکر:

واتە خێرایی لە دەستکەوتنی ژمارەیەکی زۆر لە فیکرو بیرو بۆچوون لەهەر کێشەیەك.

-زمان پاراوی لە گوزارشت کردن:

بریتییە لە توانای گوزارشت کردن لە فیکرو ئاسانی لە دارشتنی وشەکان، یان شێوازی گوزارشت کردن لەو فیکرانە بەرێگایەك کە پەیوەست بێت بەوانی ترو گونجاوبێت لەگەلیدا.

٣ نەرمی:

بریتی یە لە توانای عەقڵ لەسەر گونجاندن لەگەڵ گۆڕانکاری‌و هەلوێستە نوێیەکاندا، گواستنەوە لە گۆشەیەکی بەستوو بۆ گۆشەی کراوە کاتی بەرەنگاربوونەوە ئەگەر پێویست بێت.

٤- ڕەسەنایەتی:

بریتییە لە پێشکەشکردنی چارەسەری گونجاو بۆ ئەو ئامانج‌و فەرمانەی کە لە پێناویدا کاردەکەیت.

٥- بەرچاو ڕوونی:

بریتیە لەهەبوونی تێڕامانێکی تیژو توانای بڕینی داهاتوو بۆ خوێندەوەی ئەنجامەکان بەر لەهاتنی‌و پێشکەشکردنی جێگرەوە پێویستەکان بۆ هەموو ئەگەرە چاوەڕوانکراوەکان.

## بنچینەکانی سیستەمی داهێنان

داهێنــان هــەروەکو پێناســەمان کــرد، بــریتی یــە لــە دەستپێکی شتێك، وەکو هی پێش خۆی نەبێت، بریتییە لە ڕەفتــارێکی جیــاواز، لــە هــەڵێنجانی تــازەو بەتــەنها لــە چارەسەریو نەگەرەکان، دۆخێکی لەم چەشنەش بەو کۆششە لەرادەبەدەرو کارەمەزنــە، پێویــستی بــە میکــانیزمی زانــینو هونــەری بــەرز هەیــە، بنــچینەکانی گەشەســەندنی جیــاوازە لــەکارەکانی تــر لەهــەموو ئەوانــەی گــوێ بیــستی دەبــینو دەبیینین لەکارەکانی تر لەوانیش:

## پشت نەبەستن بە چارەسەری ئامادەکراو

تاکەکان زۆربەی جاران لەکاتی ڕووبەڕوو بوونــەوەی هــەر حاڵەتێکی تەنگەتاوی، یان لێکۆڵینەوە لەهەر پرسێکی تــازە، پشت دەبەســتن بــەو تیــۆرو چارەســەریە هاوشــێوەو وەکــو یەکانەی کە لە هۆشیاندا کۆبۆتەوە، هەروەها بە گواســتنەوەی ئەو ئەزموونەی هەیانە.

یــان بــە شــێوەیەکی تــر، ڕەتــی هــەموو چارەســەریە ئامادەکراوو باوەکان دەکەنەوەو ڕەفتارێکی نوێ دەنوێنن کە کۆك بێت لەگەڵ ئامــانجی ویستراو، ئــەوەی وەڵامــی بــاوی بۆ

ئاگاداركردنـــەوە باوەكـــان هـــەبێت ناتوانێـــت وەلامێكـــی ڕاستەقینەی هەبێت.

## لەسەر خۆیی لە یەكلایی كردنەوەی هەڵوێستدا.

بێگومـــان خێرایـــیو پەلـــەكردن لـــە زۆربـــەی كێـــشەكاندا پێویستە، بەڵام لەسەر حیسابی باشیو جۆریەكەی وەهەروەها شـــارەزایی تـــەواو بەســـەر لایەنـــەكانی بابەتەكـــە، جـا هەنـدێك كەس بە بیانووی كەمی كاتو خێرایی كـردن لـە تـەواو كردنـی ئەركـەكانو دەبنـــە هـــۆی ئـــەوەی بەرنامەكـــە لـــە ســـنوورێكی دیاریكراو بوەستێننو بەو ئەنجامە بچووكو بوێرانە رازی بن كە بەدەست كەوتوون، لەكاتێكدا ئەو هەڵوێستە فشارێكی گـەورە بۆ سەر عەقڵ دەخوازێت بۆ دەركردنی هەموو ئەو داهێنانانەی كە لەلایەتی لەگەڵ رەچاو كردنی رەگەزی كات، بێ گومان بۆ حاڵـەتی تەنگـەتاوی بڕیـارو دۆزینـەوەی بـەرزترین تێڕامـانو روونی چارەسەریەكانی پێوست دەبێت.

## ڕواندنی بڕوابوون بەخۆ

مرۆڤ لەژیانیدا، هەندێ جار كاری ڕاست دەكات، هەنـدێ جاریشتووشی هەڵە دەبێت (گرنگ ئەوەیە ئەزموونەكان ببێتـە مایەی تێهەڵچوونەوە)، كەسی ژیر ئەو كەسەیە پەند وەربگرێ

لە هەڵخلیسکان و هەڵەکانی و خێرا هەستێتەوە، بۆ پێشکەش کردنی بەرهەمی زیاتر بۆ گەیشتن بە ئامانجی ویستراو.

بێ ئەوەی بەربەستێك هەبێ لە ڕاگرتنی پڕۆسەکانی گەشەی بیرکردنەوەی داهێنانی، لە نووسەری بەریتانی شکسپیر هاتووە نەگەیشتووەتە لووتکەی شکۆیی و ناوبانگ دەرکردن، مەگەر دوای ئەو نسکۆ نائاساییەی کە گەشتی ئەدەبی پێداتێپەڕیووە، لەو کاتەی هەزار جار ڕەتی بەرهەمە ئەدەبیەکانی کرابۆوە، لەلایەن ڕۆژنامەکانی بەریتانی یەوە، بەڵام بەرنەدانی ئەم ڕێگایەو بەردەوام بوون لەسەری توانی لەڕێی عەقڵەوە چەندەها کاری داهێنانی چاك پێشکەش بکات، بەجۆرێك تا ئەمڕۆش ناوی هەر بە نەمری بمێنێتەوە.

سەرنەکەوتن لەلایەنێکی دیاریکراو، مانای ئەوە نیە ڕێگای لایەنەکانی تر نەمێنێت، مرۆڤ بۆ ئەوە دروست نەکراوە تەنها داهێنان لە لایەنێك بکات و لایەنەکانی تریش هیچ، بەڵکو پێویستە کردەو کۆششەکانی زیاتر بکاو بڕواو متمانەی لە خۆیدا برووێنێ سەرەڕای نسکۆکانی ژیانی لە پێناو گەیشتن بە دۆخێك کە عەقڵی بکرێتەوەو ئاستی بیرکردنەوەی پێشبکەوێت.

# بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری و زانستی

عەقل پێویستی بە پاڵپشتی رۆشنبیری و زانستی بەرز هەیە، بە بێ پچڕان، تا بتوانێ ڕێگای نوێ بگرێتە بەرو پەنجەرە داخراوەکان بکاتەوە، چونکە چەق بەستن بە هۆی زانیاری کۆن و بەردەوام نەبوون لەگەڵ زانست و زانیاری نوێ، دەبێتە هۆی تەسك بوونەوەی کارەکانی جووڵەی عەقڵ و گواستنەوەی هەوڵەکانی هەنگاونان بەرەو ئاسۆییەکی گەش و فراوان، هەروەك خوای گەورە بە پێغەمبەرەکەی دەفەرمووێت: "وقل رب زدني علما" واتە: ئەی محمد بڵێ پەروەردگار زانست و زانیاریم زیاد بکە، ئەوەش گەورەترین بەڵگەو ئاماژەیەکی روونە بۆ مەسەلەی بەردەوامی لەسەر داواکردنی زانست و بەردەوام بوون لەگەڵ رۆشنبیرییەکانی تر.

مانای ئەوەیە کە پێویستە کاتێك بۆ خۆت تەرخان بکەی، بۆ خوێندنەوەی ئەو کتێبانە کە پەیوەندیان بە پسپۆڕی پیشەیی تۆوە نییە، هەروەها هەندێك لەو پەرتووکە زانستە مرۆییانەی کە بەخوێندنەوەیان رۆشنبیریەکی ئەوتۆ بەدەست دێنیت، کە یارمەتی دەر دەبن بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری و زانستیت، ئەمەش بۆ خۆی هاندەرێکە بۆ داهێنان لەکارو رەفتارەکانت.

## کرانەوە بە ڕووی ئەوانی تر

پێویستە داهێنان کەش‌و هەوایەکی ئازادی هەبێت، بەشێوەیەك کە ڕێز گرتنی بۆچوون‌و هەڵوێستە جیاوازەکانی تێدابێت.

قوولّ بوونەوەو داهێنان زیاتر لە ڕەفتارمان دەدرەوشێتەوە، ئەگەر بتوانین ڕاهێنان‌و ڕازی بوون لەسەر هاوکاری‌و هەماهەنگی ئەنجام بدەین، جا ئەم جۆرە گفتوگۆیانە دەگاتە حاڵەتی باشترو بەسوود تر.

جیاوازی سونەتی ژیانە، کرانەوە بە ڕووی ئەوانی تری جیاواز حاڵەتێکی شارستانی و ڕۆشنبیرییە کە میکانیزمی داهێنان دەیسەپێنێت، چونکە بوونی ئەوانی تر تەواوکەری کارەکانە، ناسینی پێویستی بە هەوڵ‌و تەقەلایەکی زۆر هەیە بۆ بەرزکردنەوەی پێشینەکانی فیکرو خوێندنەوەیەکی مەنتیقی بۆ فکرەکەی کە داماڵراو بێت، لە هەموو کاریگەرییەکان، جا ئەگەر ئێمە لە حاڵەتی گفتوگۆو یان بەرەنگاربوونەوە بین لە کەسانی تر، پێویستە شارەزاییەکی تەواوو وردمان هەبێت لەوەی بیری لێ دەکاتەوەو نەخشەی بۆ دادەنێ‌و کاری بۆ دەکات، تاوەکو بگەینە ئاستی گفتو گۆو بەرەنگاربوونەوە، بەڵام سوڕانەوە بەدەوری خودو خۆ بێ

بەش کردن لە نزیك بوونەوەی خەڵکی‌و پەیوەندی نەکردن‌و پەیوەست نەبوون پێیەوە دەبێتە هۆی نەبەخشینی ئەنجامی ڕاست‌و دروست، حوکمدان لەسەر هەر شتێك بەر لە زانینی هەڵەیەکی کوشندەیە.

پاشان مەسەلەی ڕەت کردنەوەی ئەوی تر، یان پەسەند کردنی ئەوی تر، ملکەچی بنەما نەگۆڕەکان‌و دیاریکراوە زانستییە روونەکان نابێت، ئەگەر بۆ هەندێك بەجێی بهێڵێ ئەوا ئەیگشتێنن بەسەر هەموو ئەوانەی پێچەوانەی بۆچوونەکەن، جا ئەو کەسە نزیك بێت یان دوور، برادەر بێت یان دوژمن، یەکلایی کردنەوە بە کرانەوەو ڕێگرتن لە دەستێوەردانی نارەزوو بەرژەوەندیەکان دەبێت.

## بەرنامەی کراوە بۆ ڕەفتار

شتێکی بەڵگە نەویستە کە لەڕووی زانستییەوە، جۆری داب‌و نەریتەکان کاریگەریەکی نێگەتیڤی گەورەی هەیە، لەسەر ئاستی بیرکردنەوەی عەقڵی، هەروەها لەسەر جۆری بەرهەمهێنانی داهێنانی هەڵقوڵاو لەو بیرکردنەوەیە، نەگۆڕان‌و بێ جووڵەیی دەبنە ڕێگر لەبەردەم تاك بۆ پەسەند کردنی شتە نائاساییەکان چونکە وای دادەنێت کە دەرچوونە لەداب‌و نەریتە ناسراوەکان.

بەرنامەی کراوە پشت دەبەستێت بە رەفتاری نەناسراو، لە رێ ی بیرکردنەوەو کارکردن(لە رووی شوێن‌و کات) جا ئەو دونیا بینی‌و تێروانینانە پێشکەش بەتاك دەکات کە شارەزایی لێ نەبووەو بەو پەڕی سینگ فراوانی یەوە وەریدەگرێت.

## بە سوود وەرگرتن‌و رێزگرتن لەکات ببە داهێنەر

زۆربەی سەرکەوتووان‌و داهێنەران، ئەو کەسانەن کەدەزانن چۆن کاتەکانیان رێك دەخەن‌و سوود لەساتی دەستبەتاڵیان وەرگرن، لە پێناو گەشەسەندنی کارەمەییەکانیان و راپەڕینی عەقڵەکانیان، بێ گومان کات رەگەزێکی گرنگە، لە دروست کردنی راپەڕینی تاك‌و کۆمەڵ، داهاتوو بۆ ئەو کەسانەیە کە سوود لە کات وەردەگرن‌و پرۆگرامی دەکەن بۆ پرۆسەکانی گۆڕانکاری‌و گواستنەوە لە قۆناغێك بۆ قۆناغێکی تر، جگە لەمانە تەنها کات بەفیڕۆو بەهەدەردانە، بەپێی تێڕوانینی (لستریبتل) ١٢ بنەما هەن بۆ زاڵ بوون بەسەر کات، ئەوانیش:-

١- تێبینی کردنی چۆن کاتی خۆت بەسەردەبەیت:

-شیکردنەوەی چالاکی یەکان.

-نووسینەوەی چالاکی یەکان لە تۆمارێکی رۆژانەیی دا.

-لێکۆڵینەوە لە چەند کاتی جیاوازو شارەزابوون لە چۆنیەتی قۆستنەوەی.

٢-تێبینی ئەوەی چۆن کاتەکەت لەهەموو بوارەکاندا تەرخان دەکەیت:-

-ئایا کاتەکەت لە چالاکییە بەسوودەکان بەسەر بردووە، وەک خوێندنەوەی پەرتووکو تەواوکردنی ئەو کارەی کەلەسەر ئەستۆت ماوە؟

-ئایا هەموو کاتەکەت لە چالاکییە بێ بەرهەمەکان بە فیڕۆ دەدەن؟

٣-کەم کردنەوەی کاتی پابەندەکان.

-دوورکەوتنەوە لە ئەنجامدانی هەر چالاکییەک کە لەسەرووی تواناکەت بێت.

-کورت کردنەوەی چالاکیەکان لەسەر ئامانجەکانو بەرنامەی رۆژانە.

٤-دیاری کردنی ئەو چالاکیانەی پێویستە زوو تەواو بکرێن لەبەرامبەر ئەوانەی دەکرێت دوابخرێن:

-پێویست ناکات هەموو کارەکان هەر ئەمڕۆ بکرێت.

-دەکرێ ئەو کارانەی کە زۆر گرنگ نین دوابخرێن.

٥-کەمکردنەوەی ئەو چالاکیانەی کە کات بەفیڕۆ دەدەن:

-زۆربەی ئەو چالاکیانەی رووبەڕوومان دەبێتەوە بەرهەمی دەستی خۆمانە.

-پێویسته ئەو چالاكییانە جیابكرێنەوە كە كات بە فیڕۆ دەدەن.

٦-ئاگاداری سستی بە لە هەڵسو كەوتو ئەو هەڵوێستانەی كە كاتت بە فیڕۆ دەدات:

-دووركەوە لە سستی كردن لەو هەڵوێستانەی كە كاتت بەفیڕۆ دەدات.

-دوور كەوە لە رێپێدان بەو كەسانەی كەوا كاتی تایبەتەیت بەكاروباری بێ سوود بە فیڕۆ دەدەن.

٧-پێویست بوونی دیاریكردنی زانیارییەكان بە شێوەیەكی خێرا:

-سیستمی زانیاری كەسیت ئامادە بكە:

-دووركەوتنەوە لە خۆ خەریك كردنی زۆر بەكاری نووسین لە نووسینگەكەت.

٨-دانانی نەخشەیەك بۆ زاڵ بوون بەسەر كات:

-گونجاندنی نەخشەی كارەكەتو كەسایەتیت.

-ئامادەكردنی خشتەیەكی رۆژانەو نۆرینی بەمەبەستی ورد بوونەوەو هەڵسەنگاندنی بەفیڕۆچوونی كات.

٩-واز هێنان لە نەریتی درێژ كردنەوەو دواخستن:

-ناسینی هۆیەكانی درێژكردنەوەو دواخستن.

-بەهێزو خۆڕاگرییەوە رووبەڕووی دواخستن ببەوە.

١٠-بەكارهێنانی كاتەكانی خەڵكی تر بۆ خزمەت كردنی خۆت:

-داوای یارمەتی لە کەسانی تر بکە بۆ تەواو کردنی بەشێك لە ئەرکە زۆرەکانت.

-پەنا ببە بەر بنەمای تەسککردنەوەی دەسەڵات بەشێوەیەکی راستو دروست.

١١-بەبەکارهێنانی کات ببە بەداهێنەر:

-ئەو کاتانە بپشکنە کە لەئەرکی ناکاریگەر بەسەرت بردووە.

-بیری نوێ بۆ خۆت دابنێ لەمەڕ بەکارهێنانی کاتدا.

١٢-بە لێزانی کاتەکەت بەکار بهێنە نەك بەقورسیو گرانی:

-تەکنەلۆجیای زانیاریەکان بۆ خۆت دابین بکە لەوانەی پەیوەندیان بە تۆوە هەیەو ماندوو بوونت کەم دەکاتەوە.

-فێری خوێندنەوەی خێرابە، پارێزگاری لە وادەو باشکردنی بەرهەمەکان بکە.

-کات بەکاربهێنە بە شێوەیەکی کاریگەرانە بەتایبەتیش بۆ کارە گەورەکان.

لە کۆتاییدا بێگومان ستراتیجیەت بۆ بەکارهێنانی کات دەبێتە هۆی داهێنانو خولقاندنی کەسایەتیەکی داهێنەر، ئەمەش بەمانای دابەشکردنی کاتە، بۆ گۆڕاوو نەگۆڕ، کاتی نەگۆڕ، وەکو کاتی فەرمانبەری حکومەت، بەڵام گۆڕاو بریتی یە لە سوو وەرگرتن بۆ مەبەستی تر، هەریەك لەم دوو کاتەش ملکەچی ئەم ستراتیجیەتەن.

## بەهرەی داهێنان لە خۆتدا درووست بکە

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی کێشەکان لەهێڵێکی دیاریکراو دیاری ناکرێت، هەر وەکو دەرەنجامەکانی مرۆڤ بۆ هەر پرسێك ناوەستێتە سەر شێوەیەکی تایبەت یان نەگۆڕ، جا هەرکاتێك مرۆڤ لەسەر کارەکانی عەقڵی ڕاهاتو بەرەو پلەی بەرزی چوو، ئەوا هۆشی دەگەشێتەوەو داهێنان لەلایدا دروست دەبێت، بەجۆرێك هەندێك جار پێشبینی ئەوەی نەکردووە.

بۆیە دەبێ تاك قایل نەبێت بەوەی کە عەقلی پێ گەیشتووەو بەدەستی هێناوە، بەڵکو پێویستە لەهەموو پرسەکان فشار بخاتە سەر عەقڵی بۆ بەدەسهێنانی بڕێکی زۆرتر لەو بەرهەمانەی کە پێشتر نەبوونە.

بەدووبارە بوونەوەی ئەو پڕۆسەیە لەلای مرۆڤ، بەهرەی داهێنان لەهەر کاتو شوێنێك بێت دروست دەبێت.

## بەرەنگاربوونەوەی بەرهەڵستیەکان

بارودۆخی سروشتیو ئاسایی پیاوی داهێنەر ناخولقێنیو عەقڵی بیرکەرەوە دروست ناکات، بەڵکو بەرهەڵستیە گەورەکانو بەرەنگاربوونەوە توندوتیژەکان بەهرە پەیدا دەکاو گەشە بە داهێنان دەدا، ئاسۆیەکی فراوانی بۆ دەکاتەوە بەلام کشانەوە لە بەرەنگاربوونەوەو وەلام

نەدانەوەی بەرهەڵستیەکان، یان خۆ بەدەستەوەدان دەبێتە هۆی ڕاکردن لە واقعو بەکەم زانینی عەقڵی مرۆڤ. بەرەتی واقیعو بەرگری فشارەکان بکاتو خۆڕاگربێت لەسەریان، چارەسەرکردنیان بە لەسەر خۆییو دانایی گرنگتی زاڵ بوونە بەسەریانو دۆزینەوەی زیاتر لە دەرچەیەکە بۆ لێ دەرباز بوون، لەکاتی تاقی کردنەوە دەر دەکەوێت مرۆڤ ڕێزی لێدەگیرێت یان سووکایەتی پێ دەکرێت.

## بەردەوام گفتوگۆ بکە

تاك لە کۆمەڵگای ئێمەدا ڕاهاتووە کە تەنها ڕێنماییو چارەسەری ئامادەکراو وەربگریو گوێ ڕایەڵیان بیو بەبێ زیادو کەم جێ بەجێیان بکات، چونکە لێ پرسینەوەو سزادان ڕاهاتووە لەسەر هەر ڕەفتارێك لە فیکر ئەگەر چی باشیش بووبێ "بۆیە دەبینین زۆربەی کارو بەرهەمەکانمان دووبارەیەکی سستە لە داهێنانو دروست کردن، نهێنی ئەمەش لەوەدایە کە ئێمە گفتوگۆ لە سەر شتێك ناکەینو کەچی جێ بەجێیان دەکەین، بۆیە نازانین کەوا ئێمە سەرپشك کراوین لەوەی کە بەرپرسین لە پشکنین کردنو گفتوگرتنیان بەر لە جێ بەجێ کردن.

ئەگەر هەموو تاکەکان بەردەوام بوون لەسەر قایل

نەبوون بەکارێك کە لێی رازی نینە، مەگەر پاش رازی بوونی تەواو، ئەوکات دەبینی دەوڵەمەند بوونو داهێنان چۆن زاڵ دەبێت بەسەر سەرجەم بوارەکانی ژیانو لقو پۆپەکانی.

## فێربوونی پرسیارکردن

ئەوەی لێرەدا بۆ ئێمە گرنگەو پێویستە خەڵکی ئەنجامی بدات، تاکو بتوانن چۆن لەگەڵ خەڵکی ترو دەروونیان بەجوانترین شێوە مامەڵە بکەن، بۆ ئێمە وا باشە لەکاتی پرسیارکردن عەقلی خۆمان تەنها لەسەر ئەو شێوازەی پرسیاری پێ دەکەین، چڕ بکەینەوە وەکو :

١-خۆت هەڵمەقورتێنە ناو کاروباری تایبەت.

٢-ئەو پرسیارانە مەکە سیفەتی قسە لێ وەرگرتن یان تاوانبارکردن یان دەمەقاڵێ هەیە.

٣-بە شێوەی دوژمنکارانە پرسیارەکانت مەکە، بەڵکو هەوڵدە کەشو هەوایەکی دۆستانە بخوڵقێنی.

٤-با پرسیارەکانت نەبنە مایەی خۆنیشاندانو خۆ دەرخستن، بەڵکو پرسیارێك بکە ببێتە هۆی ئەوەی بەرامبەرەکەت شانازی بەزانیاریەکانی بکات.

٥-پرسیار لە بۆچوونەکانی خەڵکی بکە، ئەوا متمانەیان بەخۆیان زیاد دەکات.

٦-داوایان لێ بکە خزمەتێکی بچووکت پێشکەش بکەن، ئارەزووی هاوکاری کردنیان لەلا زیاد دەبێت.

## حەزو ئارەزووەکانت لەخۆتدا بەئاگا بێنە

١-وا لەخەڵکی بکە کە بزانن تۆ گرنگیان پێ دەدەی، ئەویش بە سەیر کردنی دەم و چاویان و ڕاستەوخۆ دواندنیان.

٢-گوێ یان لێ بگرە کاتێک قسەت بۆ دەکەن.

٣-هەوڵ مەدە سەیرکردنەکەت بەردەوام لەسەر بەرامبەرەکەت بمێنێتەوە، بەجۆرێک ناچاری بکەی چاوەکانی دابگرێت.

٤-زۆر لە بەرامبەرەکەت نزیک مەبەوە، ماوەی دوو پێ نزیکە بۆ هەندێ کەس و زۆر نزیکیشە بۆ کەسانی تر، بەهەر حاڵ ماوەی باڵێک چارەسەرێکی مام ناوەندییە.

## ڕێز گرتن لە دەروونی کەسانی تر بڕوێنە!

هەموو دەم یارمەتی کەسانی تر بدە، بۆ زیاد ڕێز گرتن لە خۆیان، چونکە زۆربەی خەڵکی لەو جیهانەدا شتی زۆر پڕو پووچ دەکەن، بۆ ئەوەی زاڵ بن بەسەر ململانێ ی نێوانیان و کەسانی تر، ئەوەش یارمەتیان دەدات بۆ خۆ دەرخستن، هەر شتێک ببێتە مایەی لەکەدار کردنی کەسایەتیان و سووکایەتی

پیَ کردنیان ئەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی ڕق و کینە.

بەڵام ئەوانەی خاوەن پێشەوایەتی کەسایەتی داهێنانی ڕاستو دروستن، هەمیشە زاڵن بەسەر ئارەزووی خۆ دەرخستنیان، بەسەر کەسانی تر، ئەوانە کار دەکەن لەسەر خەلکی بۆ بەرزکردنەوەی ڕێزگرتنیان بۆ خودی خۆیان، سوورن لەسەر دروست کردنی گومانی چاك لە دەروونیاندا، هەروەها ئەوانە بەو نوکتانە پێدەکەنن کە پێشتر گوێیان لیَ بووە، گویَ لەو پێشنیارانە ڕادەگرن کە پێشکەشیان دەکرێن، ئەگەر چیش پێشتر فیکرەشیان لەسەر هەبووبێت.

نالێن: "پێشتر شارەزاییمان هەبووە لەسەر ئەم پێشنیارانە"، خەسڵەتەکانی کەسایەتی داهێنەر بریتین لە ڕێزگرتنی کەسانی ترو ڕواندنی ڕێزگرتن لە دەروونیان.

## وتووێژکارێکی داهێنەر بە

لێرەدا پێنج بنەمای سەرەکی هەن، بۆ ئەوەی ببی بە وتووێژکارێکی داهێنەر، چ ئەگەرو تووێژ لەگەڵ بەڕێوەبەرت بکەی، یان لەگەڵ کوڕە هەرزەکارەکەت، بەکورتی ئەو پێنج هەنگاوانە بریتین لە:

**١-دوورکەوە لەکۆبوونەوە، بڕۆ بانیژە:**

یەکەم هەنگاو بریتی نییە لەوەی زاڵ بیت بەسەر

ڕەفتارەکانی کەسانی تر، بەڵکو بریتییە لە زاڵ بوون بەسەر ڕەفتارەکانی خودی خۆت، کاتێک لایەنەکەی تر ڕەتی دەکاتەوە، یان هێرش دەکات، جا یان دژە هێرش زیاتر دەبێت، یان پەنادەبردرێتە بەر خۆ بەدەستەوەدان، بەڵام ئەوەی لە تۆ داواکراوە، ئەوەیە کە لەهەر بارێکدا بێت، دەبێ زاڵ بی بەسەر کاردانەوەت، ئەویش لە ڕێی دیاری کردنی ئەو یارییەی کە خەڵکی تر لەگەڵ تۆ دەیکەن، لە پرۆسەی وتووێژکردندا، پاشان کاتێك بۆ خۆت دابنێ بۆ بیرکردنەوە لە لەبەرژەوەندیەکانتو باشترین جێ گرەوەکان بۆ دانوستان، بەدرێژایی وتووێژەکان بۆ چرکەیەکیش مەوەستە لە بیرکردنەوە، لەو خەڵاتەی کە بەدەستی دەهێنی لە حاڵەتی سەرکەوتنت، لەجیاتی تووڕەبون گرنگی بدە بەوەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیتو هەرگیز هەڵمەچوو و کەمێك دوورکەوە لەم کەش‌و هەوا کەمێك چوونە دەر لە شوێنی کۆبوونەوەکە بۆ ماوەی پێنج خولەك پاشان بگەڕێوە بۆ تەواوکردنی وتووێژکردنەکە.

## ٢-لێ یان نزیك بەوە:

بەر لە وتووێژکردن پێویستە کەش‌و هەوایەکی گونجاو بخولقێنی بەشێوەیەك زاڵ بێت بەسەر تووڕەیی‌و ترس‌و گلەیی‌و سکاڵای کەسانی تر، ئەوان پێشبینی هێرش کردن یان بەرەنگار بوونەوەت لێ دەکەن، بەڵام تۆ تەواو پێچەوانەی

ئەمە رەفتار بکە.

گـویٚ یـان لـیٚ ڕابگـرەو دان بەدروسـتی ئاخاوتنـەکانیان دابنیٚو لەگەڵیان ڕێك بکەوە هەر کاتێك گونجـاوبوو، هـەروەها دان بنیٚ، بە دەسەڵاتو شارەزییان، دەمەقاڵێ مەکەو لیٚ یان نزیك بەوە.

## ٣- دووبارە دایبڕێژە:

بەرهەڵستیەکی تری بەردەمت بریتییە لە گۆڕینی یاریەکە، بیٚ گومـان هەسـت بـە ئـارەزووی بـەرەنگاریو ڕەت کردنـەوە دەکەی لەو کاتەی کە لایەنی بەرامبەر دەری دەخات؟؟، بەڵام ئەوە نابێتـە هـۆی زیـاد بـوونی توندو تیـژی، لـەجیاتی ئەمـە سـەرنجیان بـۆ لای بەرهەڵـستیەکی گـەورەتر لـە بـەردەمتان ڕاکێـشە، ئـەویش بریتییـە لـە ڕازی کردنـی بەرژەوەندیـەکانی هەردوو لا. پێویستە هەر شتێك کە دەیڵێن وەری بگرە، پاشان دووبـارە دایڕێـژەوە، وەکـو هـەولێك بـۆ مامەڵـەکردن لەگـەڵ کێـشەکە. هەنـدێك پرسـیار بکـە ببێتـە هـۆی چارەسـەرکردنی کێشەکە وەکو: لـە بەرچـی ئـەوەت دەویٚ؟ یان چیت دەکرد ئەگـەر تـۆ لـە شـوێنی مـن بـوای؟ یان ئەگـەر...؟ لـەجیاتی ئەوەی هەوڵدەی خەڵکانی تـر لـەتۆ شـارەزابن، لێیان گـەڕیٚ بالەکێشەکەوە فێری ئامادەکردنی داڕشتنەوەی نەخشەکانیان بـن ئـەویش بەئاوڕدانـەوە لەهەڵوێـستە بەردینـەکانیان، وەزاڵ

بوون بەسەر هێرشەکانیان و ئاشکرا کردنی فرت و فێڵەکانیان،
ڕەت مەکەوە! دایڕێژەوە.

## ٤-پردێکی زێڕینیان بۆ دابمەزرێنە

لە کۆتاییدا، ئێستا تۆ ئامادەی بۆ ووتوویژ کردن، بەلام لایەنەکەی تر بەردەوامە لە بەرەنگاربوونەوە، لەبەر ڕازی نەبوونی تەواوی بە سوودەکان، ڕێککەوتن لەگەڵ تۆدا، بێ گومان لێرەدا هەست بەئارەزووی هەوڵدان بۆ فشارو توندڕەوی دەکەی، بەلام ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی بەرەنگاربوونەوەیان زیاتر بێت.

هەوڵدە پێچەوانەی ئەمە بکەی....هەوڵدە ڕایانکێشیت بەرەو ئەو ئاراستەیەی کە ئەوان دەیانەوێت پێیدا بڕۆن. خۆت وەکو ناوبژیکەرێك دابنێ، ئەرکی تۆئاسانکاری کردنی فەرمانی ڕەزامەندی بوونە لەسەریان، لەگەڵ خۆت بەشداریان پێ بکەو بیروڕاکانیان وەرگرە، هەوڵدە خۆت لە شوێنی ئەوانە دابنێی، ڕازی بە لەسەر ئەو بەرژەوەندیانەی کە نەهاتۆتە دی، بەتایبەتی پێداویستییە مرۆییە سەرەکییەکان، یارمەتیان لەسەر شەرمەزار نەبوونیان بە شێوەیەك وا نیشان بدەیت کە ڕێککەوتنی کۆتایی سەرکەوتنێك بووە بۆ خۆیان، بەهێواشی بەرەو پێش بڕۆ، تا بەخێرایی بگەیی و فشار مەکە، پردێکی زێڕینیان بۆ درووست بکە.

**٥-هێزی خۆت بۆ فێرکردن بەکار بهێنە:**

ئەگەر لایەنی دووەم بەردەوام بوو لە بەرەنگاری، بە باوەڕی ئەوەی دەتوانێ سەربکەوێ، بەبێ وتوویژ کردن، جا لێرە وا پێویستە فێریان بکەی، پێویستە پرۆسەی وتوویژکردن لەسەریان بەزەحمەت بکەی، دەبێ وانەیەکی ئەوتۆیان پێ بدەی، لەسەر زانینی نرخی نەگەیشتنە ڕێککەوتن، هەندێ پرسیاریان ئاراستە بکە بۆ زانینی هەڵسوکەوتو ئاگاداریان بکەوە، لەجیاتی ئەوەی هەڕەشەیان لێ بکەیو باشترین جێگرەوەکانی خۆت بۆ وتوویژ کردن لە بەردەمیان بخە ڕوو.

ئەو جێگرەوە بەکردەیی بەکار مەهێنە، مەگەر لە حاڵەتی زۆر پێویست نەبێت، هەوڵدە بەرەنگار بوونەوەکانیان بەپێ ی توانا کەم بکەیتەوە، ئەویش بەڕێگای زاڵ بوون بە سەر هەستەکانت، دووپاتی بکەوە ئامانجی تۆ سەرکەوتن نیە بەسەریان، بەڵکو بەداهێنانی ئاڵو گۆڕی ڕەزامەندی هەردوو لایەنە، جەخت بکە سەر ئەوەی کە ئەوان دەزانن پردی زێڕین هەمیشە بە ڕوویاندا کراوەیە.

دۆخەکە ئاڵۆز مەکە، بەڵکو هێزی خۆت بۆ فێرکردن بەکاربێنە.

## بە هەبوونی ویستو ئیرادە کاری ئەستەم دەکرێ

ئایا دەزانی ویست چییەو لە کوێ هاتووە؟ چۆن بە ویستت کاردەکەیتە سەر کەسایەتی داهێنەریتو دوا بەدوای ئەمە کاردەکەیتە سەر خەڵکی؟ وا چاکە بگەڕێینەوە بۆ پێناسەی مانای وشەی ویست....جا چاووگی یەکەمی ویست وشەی ویستنە کە دەگەڕێتەوە بۆ هێزی ویستو عەقڵ.

بزانە ئەی هاوڕێم کەوا هەر کەسێك ویستی کارێکی هەبێ ئەوا ویستەکەی دەبێتە هۆی ئەنجامدانی کارەکەی، بەڵکو کارەکەشی بۆ ئاسان دەکاو زەحمەتیەکانی لەسەر سووك دەکات. هەریەك لە ئێمە دەتوانی بە ویستەکەی کاریگەرو بەهێز بێت. هیچ کەسێك نییە لەم بوونەوەرە مافی ئەوەی هەبێت مرۆڤێك بێ بەش بکات، لە ویستەکەی مادامەکێ ڕەوایەو لە سنووری یاساو ڕێسای ئاسمانیەکانو بەهاکانە، کەسی خاوەن ویست کەسی داهێنەرو هەروەها ئەو کەسەیە کەوا هەوەسو ئارەزووەکەی دادەمرکێنێتەوەو بەسەریدا زاڵ دەبێت، بەر لەوەی هەوڵبدات بۆ ئەوەی لە بەخت نزیك بێتەوەو چاوەڕوانی بێت، بۆیە دەبینین خاوەن ئیرادە وەکو کێوێکی ڕەگو ڕیشە داکوتاو ئاگاداری خۆیەتی لەوەی پەرشو بڵاو بێتەوەو بێتە تەپو تۆزو بەبێ سوود بە فیڕۆ بڕوات، ئەو ویستەی کۆدەکاتەوە لە سیستمێکی باش کاتێك

پێویستی بەرگری و تێکۆشان دەیخوازێت..... دەبینین هەمیشە دەزانێ چی دەوێت..... شتەکان یەکەمجار بژار دەکاو لە مەحەکی عەقلیان دەدا، بۆ جیاکردنەوەی باش و خراپ لە یەکتری.

بۆیە دەبینین خاوەن ویستی تاك دڵنیایە لە ئەنجامەکە، هەرچەندە ئەگەر کۆسپ و سەختی ڕێگا بەرهەڵستی بکەن، لە نهێنییەکانی کاریگەری داهێنەرانی خاوەن ویست لەسەر کەسانی تر، بریتییە لەوەی کەهیچ شتێك تورەی ناکاو دەروونە هێمنەکەی نیگەران نابێ، بەڵکو متمانەی بەوە هەیە کە لە کۆتایی دا سەرکەوتوو دەبێت، چونکە دەزانێ چی دەوێت، ساختە لەگەڵ سۆزەکانی دڵی ناکاو ڕاستیەکان وەکو خۆی نیشان دەداو نایشارێتەوەو دڵەگەورەکەی هەمیشە بۆ سۆزە بەرزەکانی لێدەدات.

کاریگەری خاوەن ویستی بەهێزی داهێنەر، کاریگەرییەکی ڕوونە، لەسەر کەسانی تر، چونکە دەزانن چۆن ڕەفتار دەکەن و خۆیان لەگەڵ بارودۆخی دژواردا دەگونجێنن، هەروەها ڕواڵەتی خۆیان بەپێی پێداویستی بارودۆخەکان دەگونجێنن و بەبێ لاوازبوون نەرمی دەنوێنن، ئارەزووی ئەو شتانەیان هەیە کە خۆشەویستن و کەچی گوێ نادەنە ئارەزووەکان.... چاوەڕێ ی دەکەن کاتێك چاوەڕوانی پێویست دەبێ بێ ئەوەی گوێ بدانە سەرەنجامەکانی

دەروونی خۆی چونکە دەزانی چی دەوێت....

ڕووبەڕووی کێشەو ماندووبوونو زەحمەتییەکان دەبێتەوە، سەرکەوتنەکەت وا بەڕوونیو درەوشاوەیی نیشان مەدە، وەکو ئەوەی ڕووبەڕووی ئەو قەیرانانە ببیەوە، هەروەکو ئەوەی هەوێن دەکات لەناو هەویردا، واتە شتی بچووك گەورە ناکات بەڵکو لەسەر خۆو بە هێواشی قسە لەدەمی دەکەوێتە خوارەوە بۆ کەسانی تر وەکو هەتوانی برینە.

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا تێبینی ئەوە لە خاوەن داهێنانو ویستی بەهێز دەکرێت، بەهۆی جوانیو قەشەنگە سەرنج ڕاکێشەکەیو نەرمیو شیرینەکەی ڕۆڵێکی گەورەیان هەبێت، لە ڕاکێشانی دڵەکانیان بۆ خۆیانو کارتێکردنیان، لەکاتی ڕاوێژ پێ کردنی دەبینین بۆچوونەکەی ڕاستو دروستە، خاوەن وشەی رازی کبەخشو مایەی گوێ لێگرتن، تێڕوانینەکانی گوزارشتە لەوەی لەناو دڵی دایە، ئەگەر کەسێك سەیری بکات هەست بەوە دەکات، خۆشەویستیو گەرمو گوڕیو ڕووناکی لەیەك کاتدا لەودا کۆبۆتەوە، لەپاڵ زیرەکیو مەردیو دوور لە شادومانیەکی بەتاڵ....و لووت بەرزیەکی ناشیرینو شەرمەزاری.

ئەوەی جێی سەرسوڕمانە لەکاریگەری داهێنەری خاوەن ویستی بەهێز ئەوەیە، کەوا هەر کەسێك ببینێ دەکەوێتە داوی

میهرەبـانیو زیرەکـیو قـسە شـیرینەکانی، تێبـینی ئـەوە دەکەین، کە ئەو بیرە گەورانەی کە لەویەوە سەرچاوە دەگرێت هـەموو رێکخـراو و پەیوەسـتن بـە یەکـەوە، هـەموو تێبـینیو تێڕوانینی ئەو بۆ تۆ بریتییە لە بەزەییو خۆشەویستیو ژیریو زیرەکـی کـەوا دڵـت دەڕفـێنێ بـە شـێوەیەك دەبیـە خـاوەن هەستو سۆزی خـۆت، چـونکە تـۆ خـاوێنیو دڵپـاکی ئـەو لـە چـاوەکانی دەخوێنیـەوەو هـۆگری دەبـیو زۆر بـەهێزەوە پـێ یەوە کاریگەردەبی.

## بڕیارەکانت داهێنان دێنێتە دی

ئەگەر بڵێین ئامانجمان لە داهێنان بریتییـە لـە گۆڕانکـاری مرۆیی بۆ بەرزبوونەوەی مـرۆڤو پەرسـەندنی کەسـایەتیەکەیو سەرکەوتنی، ئەوا ئەو قسەیە تەنها تیۆرییـەو هـەژارە لـەڕووی دابین کردنی ئـەو ئـامرازەی کـەوا مـرۆڤ دەگەیەنێتـە ئامـانجی داواکـراو لـە بیرکردنەوەیـدا، واتـە( ئەگـەر تـۆ هەڵـسای بـە ئەنجامدانی بیرکردنەوە بە ڕێگـای داهێنـانی راسـتو دروسـت) چۆن دەتوانی ئەو فیکرە داهێنانیانەت بەرجەستە بکەی؟

دەڵێم بابەتەکە بەو شێوەیە زەحمەت نییـە کـە بـیری لـێ دەکەیەوە، هەموو کارەکـە ئەوەیـە تـۆ پێویـستیت بـە بڕیـارو توانای بڕیارِ دانە.

کەواتە پێویستە هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت کە تۆ خاوەن هێزێکی شاراوەی ناوخۆیی کە ئەویش بریتییە لە ویستێکی شاردراوەی ناو خۆت، ئەو ویستەش دەبێتە هۆی دروست کردنی قەناعەتی تەواو، کەوا دەتوانی سەر لەبەری ژیانی خۆت بگۆڕی بۆ ژیانێکی مرۆیی نوێو بەرز، بەمانایەکی تر لەو چرکەساتەی کە بڕیارێك دەدەی، فیکری داهێنانیت دێنێتە دیو بەرەو جێبەجێ کردنی ئەو فیکرەیە هەنگاو دەنێ ی.

دەبێ ئەوەش بزانی بڕیاردان سەرەتایەکە لە سەرەتاکانی جێ بەجێ کردنی فیکری "داهێنانی مرۆیی" بەڵگەی ئەمەش دارشتنی نوێ یە بۆ ناسینی بڕیار کە بریتییە لەو زانیاریانەی کە دەخرێتە ژێر چاودێری کردنەوە

ئەو کاتە دەزانی کە بڕیارێکی داهێنەرانەت داوە، ئەگەر هاتو بووە کردارو بڕیارەکەش جێ بەجێ بکرێ ، پێویستە فیکرەی داهێنانیەکانت لەرێگای ئەو بڕیارانە بێت، کە بەباشی لێکۆلینەوەی بۆ کراوە ، هەرکاتێك لەو بڕیارانەی دەیدەی کەوا یارمەتیت دەدات لە هاتنەدی یەك ئامانج تواناکەت باشتر دەکات لە بڕیار دانی.

بۆ ئەوەی فیکرە داهێنانیەکەت بێتە دی، بێگومان دەبێ لە بڕیارەکانت شت فێربیت، هەموو کات پرسیار لەخۆت بکە، چ کارێك باشە لە بیرکردنەوەم؟ لەو ڕووەوە چی فێربم؟ لەحاڵەتی بوونی رەنگدانەوە، کورت مەوداکان مکوڕ بە لەسەر

ئەو وانانەی کە دەتوانیت کات یان سامان یان ئازاری مرۆیی زۆرت بۆ دەستەبەر بکات، بەجۆرێك بەردەوام‌و بۆ هەمیشە توانای سەرکەوتن لەداهاتوو و هەنگاو نان بەرەو ئاسۆیەکی فراوانتر بەهۆی فیکرە داهێنانەکەت پێ ببەخشێت.

پێویستە بەباشی‌و بە بەردەوامی بزانین کەوا بڕیارەکانت نەك بارودۆخەکەت یارمەتیت دەدات لە نەبوونەوە بۆ هاتنە دی فیکرە داهێنانەکانت.

## داهێنان بە ڕوونی‌و ئاشکرایی

بریتییە لە دیارکردنی هیواو ئاوات، بەجۆرێك ڕوونی ئامانج دەبێتە هۆی ڕوونی تێڕوانینت، ڕوونی تێڕوانینت دەبێتە هۆی ڕوونی ڕێگا، ڕوونی ڕێگادەبێتە هۆی ڕوونی ئەو ئامرازانەی بەکار دەهێنرێت لەم ڕێگایەدا.

بێ گومان پرۆسەی داهێنان پرۆسەیەکی ڕێکخراوە، کە تیایدا مرۆڤ ئامانجەکەی بەڕوونی دیار دەکات، پاشان هێزی عەقڵ‌و زمانی کۆ دەکاتەوە، بۆ هێنانەدی ئەو ئامانجە ئەویش لە میانەی فیکرو دەستکەوتە داهێنانیەکان.

هەروەك لە دەستدان‌و نەبوونی ئەو زانینەی کەوا مرۆڤ دەیەوێت‌و شلەژاوی لە ڕێگادا، گواستنەوە لە بوارێکی بۆ بوارێکی تر، لە بابەتێك بۆ بابەتێکی تر، بەبێ هەبوونی

ئامانجێکی دیاریکراوو ورد. هەموو ئەمانە کاریگەری نێگەتیڤی هەیە لەسەر پرۆسەی داهێنان.

داهێنەری سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە دەزانێت دەیەوێت بکات بە چی، پاشان هەموو تواناکانی بۆ خۆی رام دەکات بۆ پێی گەیشتن بە رێگای داهێنانی جیاواز؟

ئێمە ئێستا لە سەردەمی داهێنانی پسپۆرین، کەوا داهێنەر لەیەك بواردا پسپۆر دەبێت. نەك لە بەشێکی بچووك لەم بوارە، یان ئەو پسپۆریە، هەر کەسێك پسپۆری فەرامۆش بکات مەترسی رووکەشیو لەدەست چوونی لێدەکرێت، خوای گەورە دەفەرمووێت﴿أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ الملك ٢٢.

## داهێنان بە بیرکردنەوەی ئاوەژوو

مەبەستمان بیرکردنەوەمانە بە شێوەیەکی پێچەوانە یان ئاوەژوو، بەمانایەکی تر، ئەگەر فیکرەیەکی داهێنانیت هەبێت جا بۆ ئەوەی فیکرەیەکی تری داهێنان بەرهەم بهێنی، ئەوا دەبێ پێچەوانەی ئەو فیکرەیە یان ئەو بۆچوونە یان ئەو جێگرەوە پێشنیارکراوەیە بیر بکەیتەوە، بۆ نموونە:-

١-ئەگەر میلی کاتژمێر لە چەپەوە بۆ راست دەخولێتەوە بۆ بیرنەکرێتەوە لەداهێنان کاتژمێرێك میلەکەی لەراستەوە بۆ

چەپ بخولێتەوە (دروستیش کرا).

٢-ئەگەر چای هەمیشە بەگەرمی دەخورێتەوە دەفرۆشرێ، جا لە بەرچی بیر لە چایەك ناکەینەوە کە بەساردی پێشکەش دەکرێو دەفرۆشرێ (بەو شێوە هەیە).

٣-ئەگەر نەخۆش دەچنە لای پزیشك بۆ چارەسەر. لەبەرچی پێچەوانەی ئەمە ڕوونادات، کە پزیشکەکان بچنە لای نەخۆش (ئەمەش هەیە).

واتە داهێنان بە بیرکردنەوەی ئاوەژوو بریتییە لە هەوڵی نەمانەوەو نەوەستان، لەگەڵ ئەو شتانەی لە جیهانی ئێمەدایە، بەڵکو پێویستە جێ گرەوەکانی لەو شتانە تاقی بکەینەوە.

## بنچینەی تر بۆ بوژاندنەوەی داهێنان

بۆ داهێنانو بیرکردنەوەی داهێنانی ڕێساو یاساو بنچینەی زۆر هەن، دەتوانرێ ئاراستەی پرۆسەی داهێنان بکرێتو لەلای مرۆڤ جێ بەجێ بکرێت، لە زەقترین ئەو بنچینانە ئەمانەی خوارەوەن:

١-باشترین ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی فیکری باش، بریتییە لە دەستکەوتنی فیکرەی زۆر، پاشان ڕەتکردنەوەی فیکرەی خراپ لەناویاندا.

٢-مکوڕ بە لەسەر ئەوەی کە فیکرەی داهێنانیەکانت بە پێش کاتەکەت کەوتووە بە چارێگە کاتژمێرێك نەك سالآنی تیشکی.

٣-بەردەوام بەدوای وەڵامی تری ڕاست بگەڕێ.

٤-ئەگـەر لـە سـەرەتاوە سـەرکەوتوو نـەبووی، ماوەیـەك پشووبدە.

٥-فیکرەکانت بنووسەوە بەر لەوەی لەبیریان بکەی.

٦-ئەگەر هەموو وتیان تۆ هەڵـەی، ئـەوا تـۆ هـەنگاوێك بـەرەو پێشەوە چوویت، ئەگەر هەموو بەتۆ پێکەنین، ئەوا دوو هەنگاو چوویتە پێش، ئەوەش لەبەر ئەوەی فیکرەی داهێنان بریتییـە لە فیکرەی نوێ، ئاسایی نییە لەلای خەڵکی، زۆر لـە خـەڵکی بەرهەڵـستیو بـەرەنگاری هـەر فیکرەیـەکی نـامۆو نەناسـراو دەکەن، لەگەڵ تێبینی کردنی ئەوەی کە ئەو فیکرانە پێویستە پێچەوانەی شتێکی واقیـعو هەست پێکراو نـەبێ، وەکـو ئـەو کەسەی بانگهێشتی ئەوە دەکات گۆی زەوی خڕ نییە.

٧-چارەسەرکردنی هەر کێشەیەك کە پێشتر هـەبووە، ئـەوەی لەسـەر ئێمەیـە ئـەو پرسـیارە ڕاستو دروسـتانە بکـەین کـە چارەسەرەکە ئاشکرا دەکات.

٨-کاتێـك پرسـیارێکی گەمژانـە دەکـەی، ئـەوا وەڵامێکـی زیرەکانەت بەدەست دەکەوێ وەکو: بۆچی لـەکاتی نووسـتن خەوگەکە بۆ لای ئێمە نایێ، لەجیاتی ئەوەی ئێمـە بچینـە لای ئـەو ؟؟ ئـەم پرسـیارە فیکرەیـەکی زیرەکی داهێنانمـان بـۆ

بەرهەم دێنێ، بۆ نموونە وەکو ئەوەی خەوکەیەک بەهۆی ئامێری ریمۆت کۆنترۆل بجوڵێ! !.

٩-بۆ دۆزینەوەی چارەسەری کێشەیەک، نابێ لەهەمان گۆشە کلاسیکیەکەوە بۆی بڕوانی.

١٠-لەکاتی بوونی هەر کێشەیەک، هەوڵبدە بیر لە دۆخەکە بکەیتەوە بەر لەوەی دەست بە چارەسەرکردنی بکەی.

١١-هەموو رەفتارێك بەرامبەری هەیە، بۆیە دەبێ سەیری کارەکان بکەیت لە دواوە بۆ پێشەوە، یان لە ناوەوە بۆ دەرەوە، یان بەپێچەوانە.

١٢-چاوخشاندنەوە بە بنچینەکانی کێشەو گریمانە بنەڕەتیەکان لەوانەیە بەربەستەکان بگۆڕێت بۆ دەرفەت.

١٣-کاتێک ناتوانێت کێشەکە چارەسەر بکەیت، ئەوا لە ڕوانگەی کەسێکی تر کە پەیوەندی بە کێشەکەوە هەیە سەیری کارەکە بکە.

١٤-کێشەکە بە شتێکی سروشت بچوێنەو پرسیار لەخۆت بکە لەو کاتەدا چی بەسەر دێت.

١٥-لاسایی باشترین چارەسەر بکەوەو پاشان ڕاستی بکەوە.

١٦-مکوڕ بە لەسەر ئەوەی سزادان لەسەر هەڵە، دەبێ کەمتر بێ لە سزادان لەسەر هەوڵ نەدان.

١٧-زۆربەی جاران فیکرەکان دەگۆڕدرێت بۆ داهێنان، لەکاتی گرنگیدان بەلایەنێکی کاریگەر لە بیرۆکەکە نەک لەسەر لایەنە

باش‌و خراپەكانی.

١٨-لەهەموو كۆبوونەوەكاندا، دەست بكە بە هەوڵی گەرم كردنەوەی فیكرەكان‌و هاندانی داهێنان. ئەگەر بۆ ماوەی یەك خولەكیش بێ.

١٩-پێشبینی ڕووداني زیاتر لە ئەگەرێك بكە، لەهەمان كاتدا خۆت ڕێك بخە لەكاتی بەیەكەوە ڕوودانیان.

٢٠-خۆت لەسەر گۆڕانكاری ڕابهێنەو نەبیە كۆت‌و بەندی شتە باوەكان.

٢١-دوور لە شوێنە باوەكان بەدوای فیكرەی نوێ بگەڕێ.

٢٢-بەدوای شێوەیەكی تر لە پرسیاركردن بگەڕێ لەوەی كە بیری لێ دەكەیەوە.

٢٣-بەر لە نووستن بیر بكەوە.

٢٤- سوود لە خەونەكانت ببینە.

٢٥-تێرامێنەو بیربكەوە لە دروست كراوەكانی پەروەردگار.

٢٦-بگەڕێوە بۆ ڕابردوو بەڵكو بە تێرامان فیكری نوێ دەدۆزیەوە.

٢٧-سوود لە دەرفەتەكان وەرگرە، چونكە هەر وەكو فڕۆكە وایە، كاتی فڕین‌و نیشتنەوەی هەیە.

٢٨-بەگاڵتەو گەپ بە.

٢٩-مەبە بەندەی یاسا وشك‌و بێ سوودەكان.

٣٠-پۆزەتیڤانە بیر بكەوەو واز لە ڕەش بینی بهێنە.

٣١-ئەوەی ئیستخارە بکات گومڕا نابێت.

٣٢-ئەوەی راوێژ بکات بێ ئومێد نابێت.

٣٣-بیرۆکەکە ئاسان بکەو دووری کەوە لە ئالۆزبوون.

٣٤-بیرۆکەی گونجاو لەکاتی گونجاو.

٣٥-تووڕە مەبە.

٣٦-گوێ لە عەقڵی ناوەوەت بگرە.

٣٧-لە سەر خۆیی و پەلە نەکردن لەدەستکەوتنی بەرهەم.

٣٨-باوەڕت بەخۆت بێت، بزانە لەوانە شێت تاکە کەسە کە بتوانێ ببێتە داهێنەر، وەکو ئەو پەندەی دەڵێ "فێری دانایی بە لەدەمی شێتەکان".

٣٩-ترسنۆکی شەرمەزاریە، پێشڕەوی کردن مایەی رێزلێنانە.

٤٠-هەروەك چۆن زانست بە فێربوون و دانایییە بۆیە داهێنان بەکاری داهێنانەیە.

٤١-ڕەواج بە فیکرەکە بدە.

٤٢-ئەگەر ویستی ئەنجامدانی کارێکت هەبوو، پشت بەخوای گەورە ببەستە.

٤٣- گەیشتن بەئاوات، هەوڵدانی دەوێت.

٤٤- بۆ میللەتی موسڵمان نۆبەرە باشە (فەرموودەیە)

## بیرکردنەوە

بەر لەچەند ساڵێك (ئەندریە مۆرو) نووسیوویەتی "مۆشی مرۆڤ جیهانێکی ناوخۆییە کە وێنەی دەرەوەی ئەم بوونەوەرە گەورەیە تیایدا ڕەنگ دەداتەوە بەبێ پابەندبوون بە سنووری کاتو شوێن، لەوەی بەبیرمان دادێت لەرابردوو یان ئێستا یان داهاتوو لە هەر شوێنو کاتێك بێت، ئەمەش تایبەتمەندییەکی گەورەیە کە مرۆڤی پێ جیا دەکرێتەوە".

## بیر کردنەوەی دروست لەبەرچی؟؟

بەکورتی بیرکردنەوە، بریتییە لە هەوڵدان بۆ نەخشەکێشانی حاڵەتێکی دیاری کراوو هەڵسو کەوت کردنی بەپێی ئەم حاڵەتەوە، بۆ ئەوەی نەخشەکە وردبێ، پێویستە کردو کۆشش بکرێت، بۆ هاتنەدی هەمان وێنەی ناوخۆ کەوا لە مۆشماندایە لە گەڵ ئەو وێنە دەرەکییەی کە لەواقیعدا هەیە.

هەرکاتێك بیرکردنەوە ساغ بوو ئەوا ڕەفتارەکانیش ساغ دەبنو ئەنجامەکان زۆر باش دەبن. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك کار هەیە کەمرۆڤ ئەنجامیان دەدات، بەشێوەیەکی سەرکەوتوو بەبێ ئەوەی بیریان لێ بکاتەوە، ئەوا لێرەدا کارەکە لە خۆوە بووە بەبێ ویست.

نووسەری ئامێری چاپو تایپی باش بەدوای بینینی یەک بە یەکی وشە ناکەوێ، کەچی بەباشیش چاپ دەکات.

کەواتە چۆن فیکرەکانمان ڕێکو پێک بخەینو توانای بیرکردنەوەی داهێنانی زیاتر بکەین؟

ئایا مرۆڤ دەتوانێ تواناکانی خۆی لەسەر بیرکردنەوەی داهێنان چەند جارە بکاتەوە؟ ئەو پرسیارەی پێویستی بەوەڵامێکی زۆر روون هەیە ئەویش، چۆن مرۆڤ دەتوانێ تواناکانی خۆی لەسەر بیرکردنەوەی داهێنانە چەند جارە بکاتەوە، کەوا دەتوانی یارمەتی بدات لەسەر پەرەسەندنی کەسایەتیەکەی؟

بۆ وڵامی ئەو پرسیارە بێگومان دەبێ لەو هۆکارە کردەیی یانەی کاریگەریان هەیە لەسەر تواناکانی عەقلی مرۆڤ شارەزابین، کە بریتی یە لەو هۆکارانەی د توانای عەقل لەسەر بیرکردنەوە زیاتر دەکات.

## هۆکاری یەکەم: زیادکردنی هێزی هۆش

لەبەر ئەوەی تۆ هەمیشە گرنگی بەو شتە دەدەیت، بۆیە پێویستە هێزی هۆشت زیاتر بکەی، بۆ ئەوەی بتوانی ئەو بیرکردنەوەیە بووروژێنیو ڕوونی بکەیەوەو پێ ی ڕازی بیو کار بکەی بۆ جێ بەجێ کردنی، کاتێک پێویستیت بە بیرکردنەوەی داهێنان دەبێت کە کێشەیەک یان حاڵەتێک

هەبێت، پێویستی بە یەکلایی کردنەوە یان چارەسەر هەبێت، جا لێرەدا دەبێ ئەو بابەتە یان ئەو کێشەیە ببێتە جێ ی گرنگی پێدانتو زیاد کردنی هێزی هۆشت.

مرۆڤ دەتوانی دەروونی خۆی ڕابهێنێت لەسەر گرنگی دان بە هێزی هۆش ئەویش لە ڕێ ی :-

١-ڕێکخستنی کارەکان، بەجۆرێك کاتێکی باش دابنێ بۆ کارو ئەویتریش بۆ پشوودان.

باشترین ڕێگاش بۆ ئەمە ئامادەکردنی چەند نەخشەیەکە کە هەموو کارەکانو تەواوی چالاکی یەکانی ڕۆژانە لە فێرکردنو یاری کردنو سەردانو...تاد. بە خۆوە بگرێت.

سەرسام دەبیت کاتێك دەبینی کاتەکانت بەشێوەیەکی باش دابەش کردووە، وە لە ڕێی مێشکەوە گرنگی بەهۆشو بیرت دەدەی بەبوونی کاتی تایبەت بۆ گشت چالاکییەکان.

٢-شوێنی گونجاو: یەکێکە لە گرینگترین پێداویستیەکانی گرنگی دان بەهۆش، بۆیە پێویستە لە شوێنێکی هێمنو دوور لە تەنگ پێ هەڵچنینو تەفرەدانی دەرەکی بمێنیەوە.

٣-پێویستە حەزی فێربوونت لەلا بێت کە ئەوەش سەرکەوتنە. ئەمەش بۆ هەمان شێوەی گرنگیدان بەسەرجەم بابەتەکانی خوێندن دەگەڕێتەوە کەوا پێویستە فێریان بیت، لەو هاندەرانەی کە پێویستە لەیادت بێت، پاش کۆتایی هاتن بە کارەکان، کاتی پشوو هەیە ئەو زانیاریانەی کە بەدەست دەهێنیت لەژیانت

سوودیان دەبێت.

٤-پێویستە لەنیگەرانیو هەڵچوونی دەروونی دوورکەویەوە لەبەر هەر هۆیەك بێت، ئەوەش بەشی کردنەوەو دۆزینەوەی هۆیە راستەقینەکانو رەخساندنی دەرفەت بۆ گرنگی دان بە بیرو هۆش.

٥-شارەزایی لەهونەری خوێندنەوە لە میانەی:-

-دڵنیا بوون لەبینین و لەچاوەکانت ئەویش بەیارمەتی پزیشك.

-روناك کردنەوەی باش، باشترینیان ڕووناکی سروشتی یە.

-باشترین جۆرەکانی خوێندنەوە،خوێندنەوەی بەبێ دەنگییە. چونکە جوولەی هەر دوو لێوەکان خێرایی خوێندن کەم دەکاتەوە.

-ئەگەر لە بابەتەکە نەگەیشتیت ئەوا پێویستە پشت بەکەسانی تر ببەستیت.

## هۆکاری دووەم: دەستەبەر کردنی نەرم ڕەوی هۆش

مەبەستمان لەمە توانای تۆیە لەسەر گواستنەوە بە هۆی بیرکردنەوە لە ئەرکێکی هۆش بۆ ئەرکێکی تری هۆش، ئەوەش مانای فراوان کردنی ئاسۆکانی بیرکردنەوەو دوورکەوتنەوەیە لە دەمارگیری بۆچوونێك یان فیکرەیەکی دیاری کراو، دۆزینەوەی جێگرەوە بە شێوەیەکی بەردەوام،

واتە بیرکرنەوە بەرێگای داهێنانو دوورکەوتنەوە لە ڕێگاو شێوازە کۆنەکان، بەتایبەتیش شێوازی" ئەوەی لەگەڵ من نەبێت دژی منە" بۆیە پێویستە شێوازێك بگریتە بەر کەببێتە هۆی ڕاکێشانی خەڵکی بەلای خۆماندا ئەویش بریتی یە لە شێوازێکی بەرزی مرۆیی داهێنراو.

## هۆکاری سێیەم: زیادکردنی بەرگە گرتنی هۆش

هۆکاری سێ یەم کەوا توانای تۆ لەسەر زیاد کردنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە زیاد دەکات، ئەویش بریتییە لەزیادکردنی بەرگە گرتنی هۆش مەبەستم زیاد کردنی تواناکەتە لەسەر هێزی بەرگری کردن، بۆ پارێزگاری کردنی بیرکردنەوە داگیرساوەکەتو ئاراستە کردنی بەرەو رووی ئەرکە مرۆییەکان کە لەسەر ئەستۆی تۆیە بەرامبەر خۆت لە پەرەسەندنی کەسایەتیەکەتو فراژووبوونی بەرامبەر کۆمەڵگاکەت لەداهێنانی مرۆیی جا بەهۆی رەفتار بێ یان بێ رەفتار، مانای زیاد کردنی بەرگەگرتنی هۆش پارێزگاری کردنە لە ئاستی پێشبینی کردنو تەرکیز کردنە سەر دوورترین ماوە، هەروەها پارێزگاری کردنە لە ئاگایی فیکرەکەت لەسەرەتاوە بۆ کۆتاییو دوورکەوتنەوە لەپەرتەوازە بوونی فیکرو نەگەڕانەوە بۆ دواوە.

## هۆکاری چوارەم: زیاد کردنی توانا لەسەر هەماهەنگی هۆش

ئەم هۆکارەش توانای بیرکردنەوەی داهێنەرانەت لەلا دروستدەکات، کاتێك عەقلی تۆ بەهەرەمەند دەبێت بەو هەماهەنگیە ئەوا چێژ وەردەگریت لە جوانی ڕێکو پێکیو بیرکردنەوەی داهێنانی، هەروەها دەتوانی بە ئەرکێکی زۆری بیرو هۆشی جیاواز هەڵسیت کەوا لەڕووی گرنگی یەوە هەمان پلەی هەیە لەهەمان ڕۆژ یان لە هەمان کات.

ئەو زیاد بوونەی توانای هەماهەنگییەی هۆش دەبێتە هۆی پارێزگاری کردن لە تەرکیز کردنەت کە بتوانی فێربیو زانیاری نوێ بەدەست بهێنیو شێوازێکی داهێنانی نوێ بدۆزیەوە. جا بزانە کەوا ئاگاداربوونو ئامادەبوونو تەرکیزکردن بریتین لە ئامرازی زیندەگی کە دەتوانێ توانای تۆ لەسەر بیرکردنەوەی داهێنەرانە زیاد بکات، سوور بە لەسەریانو بەردەوام یادیان بکە، تۆ کە بیردەکەیەوە بەردەوام پێویستیت بەوەیە کە بتوانی پارێزگاری لە جێگیری پلەی تەرکیزەکەت بە شێوەیەکی بەردەوام بکەی نەك بە شێوەیەکی کاتی ئەوەش بۆ خۆی وا دەکات بە ڕێگایەکی کردەیی تواناکەت چەند جارە بکاتەوە لەسەر بیرکردنەوەی داهێنەرانە.

## پیتو فەڕی خەیاڵدان

ئەگەر خەیاڵەکە بە پیت بێت ئەوا بەرهەمی زۆر دەبێ.
ئەگەر وشکو برینگ بێ ئەوا دەبێ بەپیتو فەڕی بکەین، خەیاڵدان، ئەگەر بەپیت بێت ئەو بەرهەمی دەبێ. ئەگەر وشکو برینگ بێ ئەوا پێویستە بەڵێنی پێ بدەین کە بەپیتی بکەین تاکو بەرهەم دەدات.

ئەندێشەی بەپیت بنچینەی داهێنانەو دەبێتە هۆی جوڵاندنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە، زۆرێك لە خەڵکی هەن بەدەست تەنگو چەڵەمەو نارەحەتی دەناڵێنن، سەرکۆنەی بەختەکانیان دەکەن.

ئەگەر فەرمانبەر بیت لە کۆمپانیایەك و چەندەها ساڵ بە دڵسۆزی خزمەتت کردبێ، پاشان پێت بڵێن برۆ!

ئەگەر لە پڕ بێ ئیش بوویت، بەخێوکردنی خێزانەکەشت لە ئەستۆبێ لەو کاتەدا دەبێ چی بکەیت؟

داوای کاردەکەی، داوا دەکەی: بەردەوام داوادەکەی کەچی هیچ وەڵام نییە، ئەو کات چی دەکەی؟

بێ گومان ئەمە تەنگژەیەکی ترسناکە بەڵام ئەوەی لەسەر خۆبیو هەڵنەچێ، بێگومان دەروونی خۆی بە رووددا دەکرێتەوە. ئەوەی ئەندێشەی بە پیتی هەبێو هەروەها خاوەنی بیرکردنەوەی داهێنان بێت، هەرگیز زەحمەتی گەورە

نایەتە پێشی بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە.

با لەسەر ئەوە ئەم نموونەیە بهێنینەوە:

پیاوێـک چــوو بــووە نــاو جــەنگێکی دڕواڕەوە، کاتێــک گەڕایەوە بۆ ماڵـەوە هیچ نیشێکی دەسـت نەکەوت. کەچـی پێشتر فەرمانبەرێکی بەڕێز بوو لـە یـەکێك لـە کۆمپانیایـەکان، پاداشتیان دایـەوە بـە خـراپترین پاداشـت بەرامبـەر ئازایـەتی لەجەنگدا!

بۆیە کۆمپانیا دەستی لێ بەرداو پیاوێکی تری هەڵبژارد بۆ ئەوەی کارەکەی لـەجیاتی ئـەو بکـات، جـا کاتێـك گەڕایـەوەو داوای کارکردنی کرد، بـە بەزەییـەوە داوای لـێ بووردنیـان لـێ کردو تێ یان گەیاند، پیر بووی، بەکەڵکی ئەم کارە نایەیت.

جـا بـەم هەڵوێـستە زۆر نیگـەران دەبـێ‌و تووشـی بـێ ئومێدیەکی توند دەبێ، بەڵام نەیهێشت ئـەو بـێ هێـز بوونـەی بیکوژێـت، ئـەوەبوو زۆر بـیری کـردەوە کـەوا ئـەو خـاوەنی ئەندێشەیەکی بـەپیت‌و فـەڕەو دەتوانێـت ڕێنـوویی بکـات بـۆ دۆزینەوەی ڕێگایەك کە دەستەبەری بژێوی ژیـانی بکـاو ناچـار بە دەرۆزە کردن نەبێت:

بەڵکو شەقی لەنائومێدی دا، بەسەر بـێ هیـوا بوونەکـەی دا زاڵ بوو، بەهەر جۆرێك بێت پارچە زەویەکی زەوی کڕی، کە بە چیای سەخت دەور درابوو و ماوەیـەکی زۆر لەشـارەکانەوە دوور بوو.

ها له زه‌ویه‌که‌یدا نیمچه خانوویه‌کی دروست کردبو به‌و په‌ڕی شانازییه‌وه پێشوازی له‌و خه‌ڵکانه ده‌کرد به‌مه‌به‌ستی گه‌شتیاری سه‌ردانی ئه‌م ناوچه‌یه یان ده‌کرد ڕێی پیشان ده‌دان و ڕێنمایی ده‌کردن، ئه‌و شوێنانه‌ی پێ نیشان ده‌دا که حه‌زیان لێ بوو، ئه‌وه‌ش به‌س بوو بۆ ئه‌وه‌ی پاره‌ی ده‌ست که‌وێت، دیاره له‌م شوێنه ده‌ست که‌وتنی خواردن ئه‌سته‌م بوو، بۆیه خواردن و خواردنه‌وه‌ی هه‌ڵده‌گرتو به‌رمو لوتکه‌کانی ده‌بردو ده‌یفرۆشت.

به‌م شێوه‌یه به جۆره‌ها شێواز بیری ده‌کرده‌وه‌و له‌سه‌ر یه‌ک جۆر نه‌ده‌وه‌ستا، هه‌ر بۆیه‌ش له جێبه‌جێ کردنی سه‌رکه‌وتوو بوو.

هه‌رگیز له کارکردن شه‌رمی نه‌ده‌کرد، نه‌یده‌وت: من پیربووم من چۆن ڕێگا به‌خۆم ده‌ده‌م کارێکی به‌م چه‌شنه بکه‌م، به‌ڵکو به‌پێچه‌وانه‌وه هه‌موو کارێکی ده‌کرد تاکو ببێته هۆی ده‌ستکه‌وتنی پاره‌و پولێکی حه‌ڵاڵ.

به‌ڕێزو ته‌ندروستیه‌کی باش ده‌گه‌ڕایه‌وه ماڵه‌وه‌و ژیانێکی خۆشی له‌گه‌ڵ هاوسه‌ره‌که‌ی ده‌برده سه‌ر، له‌ماڵه‌وه‌ش بێکارو ده‌ست به‌تاڵ دانه‌ده‌نیشت، به‌ڵکو به‌رده‌وام بوو له‌ئه‌نجامدانی کاری تر به پێ ی توانا.

به‌م شێوه‌یه بۆمان ده‌رده‌که‌وت ئه‌ندێشه‌ی به‌پیت هۆکارێکی سه‌ره‌کیه بۆ بیرکردنه‌وه‌ی داهێنه‌رانه‌و گۆڕانکاری له‌ژیاندا.

# بەربەستەکانی بیرکردنەوە

لێرەدا چەندەها هۆ هەن کەوا دەبنە ڕێگر لەبەردەم بیرکردنەوەی داهێنەرانە، لەو هۆیانەش:-

١-سەرنەکەوتن لەپرسیارکردن، دەتوانرێ چارەسەر بکرێت بەم شێوەیە:

-زۆر بەکارهێنانی وشەی (لەبەر چی)؟ کە ئەمەش کلیلی تێڕوانینی داهێنانەیە.

-ڕاهاتن لەسەر پرسیارکردن لەخۆت بەبەردەوامی.

-شەرم مەکە ئەگەر سەرکەوتوو نەبووی، چونکە دۆڕاندن ڕێگای سەرکەوتنە.

-هەوڵدە فیکرەکان بزێو بکەیت.

٢-سەرنەکەوتن لە تۆمارکردنی فیکرەکان:

-فیکرەکان لە دەفتەری تێبینی یەکان تۆمار بکە.

-ئەگەر فیکرەکان تۆمار نەکرێن ئەوا لەدەستیان دەدەی.

٣-سەرنەکەوتن لە گەڕانەوەی فیکرەکان:

-کاتێك دیاری بکە بۆ پێداچوونەوە بەسەر فیکرە کۆنەکان، یادیان بکەرەوەو پاشان دەرفەتێکی تریان بدەرێ.

-بۆ ئەوەی بەخۆداچوونەوەی خۆت زۆرتر بە ئاگا بی لەجارانی پێشوو.

-فیکرەکـان پێـچەوانەی گریمانـەکانن، چـونکە بیرکردنـەوە هـۆش دەبزوێنێـت، کەچـی گریمانـەکان دەبنـە هـۆی بیرنەکردنەوە .

٤-سەرنەکەوتن لە ڕاڤەی فیکرەکان:

-یەکەمجار فیکرەکە بۆ خۆت ڕاڤە بکە، دوایی بۆ خەڵکی تر .

-دوورکەوە لە فیکرە زیانبەخشەکان.

٥-سەرنەکەوتن لە بیرکردنەوە بەڕێگایەکی باش:

-ستراتیجیەتێکی باش لە بیرکردنەوە دابمەزرێنە.

٦-سەرنەکەوتن لە ئاواتخواستن:

-داهێنان پەیوەستە بە گەشبینی.

٧-سەرنەکەوتن لەوەی ببی بە داهێنەر:

-تێکەڵاوبوون لە بیرکردنەوەی داهێنانی بریتییە لەداهێنان.

-داهێنـەر دەزانـێ سـەرنەکەوتن هاندەرێکـە بـۆ داهێنـان وە هەنگاوی یەکەمە بۆ ڕێگای ڕاستو دروست.

٨-سەرنەکەوتن لەبەردەوامی هەوڵدان:

-کاتێکی تایبەت بۆ بەسەربردنی ئەرکی بیرکردنەوە ببەسەر.

-ماوەیەك بۆ بیرکردنەوە بۆ خۆت تەرخان بکە، فیکری گەورە دروست بکە.

٩-سەرنەکەوتن لە ئەنجامدانی ڕەفتاری داهێناندا:

-داهێنەر بارودۆخێکی سەیری هەیە، چـونکە هـەڵسو کـەوتی نامۆ لەوانەوە دەردەکەوێت.

-هەندێك هەن زەحمەتی دەبینن لەڕازی كردنی ئەوەی كە فیكرەكـەی داهێنەرانـەو ڕەخنەگرانەیـە، نـاوێرن پێـشكەشی بكەن، لەترسی ئەوەی نەبادا دەسـەڵاتی ئـەوەیان نـەبێت یان گونجاو نەبێت، پرسیارێكی ئاوا بكەنو چارەسەرێك بدۆزنەوە، بەڵكو لە بەرامبەری بەهـەمان فیكـرە قـسەی لەگـەڵ دەكرێـت بەڵام لەسەر زمانی كەسێكی تر.

-هەنـدێك لەگـەڵ خۆیـدا قـسە دەكـاو پرسـیار دەكـاتو گفتوگۆی لەسەردەكات، بەڵام كاتێك چارەسەرێك بـۆ كێـشەكە نادۆزێتــەوە ئــەوا فیكرەكــە دوادەخــات، یــان دەیپــچڕێنێت، بەبیانوی ئەوەی كە ئەو فیكرەیە دەمێكە بەسەر چووە، بەڵكو راسـتیەكەی پێـچەوانەی ئەوەیـە چـونكە ئـەو پێویـستی بـە یارمەتیدان هەیە بۆ دەرهێنانی چارەسەری كێشەكە.

-سەرجەم هەڵەكانی بیركردنەوە دامەزراوە لەسەر زانـینی نادروست.

گەورەترین دوژمنی بیركردنەوە بریتییە لە ئالۆزیی چونكە دەبێتە هۆی شلەژان.

١٠-هەڵــەكانی بیركردنــەوە مانــای وانییــە هــەر بیركردنەوەیـەكی دروسـتو دوور لـە هەڵـە ئـەوا بـە باشـی دابنرێـت، لـە هەڵـە سـەرەكیەكانی بیركردنـەوە بریتییـە لـە تێڕوانین نەكردن بۆ پرسێك لەسەرجەم ڕووەكاندا.

۱۱-ڕێگایەکی گرنگ هەیە. چۆن لەزانیاری دەڕوانی، لە میانەی ئاگاداریمان بۆ ئەو زانیاریە، بۆمان دەردەکەوێت کە هەڵەکان بەرەنجامی زانیاری هەڵەو یاخود کەمی زانیاری نین بەڵکو لەئەنجامی کەم‌و کوڕی لەچۆنیەتی ڕوانینە زانیارییە.

۱۲-هەروەها لێرەدا مەترسیەك هەیە لە حوکمدان لەسەر فیکرەکان بە ڕواڵەت، ئەگەر هاتوو پرۆسەی بیرکردنەوە بەتاڵ بوو لە هەڵە لۆژێکییەکان.

## بەربەستەکان

### داهێنان‌و شەش لە ڕێگرەکان

سەرەڕای ئەوەی هەر مرۆڤێك توانای هەیە بە سەر ئەندێشەدا ، کەوا دادەنرێت بە سووتەمەنی بیرکردنەوەی داهێنانی، کەچی لێرەدا بیرکردنەوەی نێگەتیڤ لەلای هەندێك خەڵك هەن ، کە ئەمەش وای لێ کردوون بەربەستێکی فیکری‌و ویژدانی لەڕێگای داهێنان دابنێن وە لە گرنگترین ئەو بەربەستە فیکریانە ئەمانەی خوارەوەن:

۱-بلیمەتەکان‌و سەرکەوتووان‌و هونەرمەندان تەنها ئەوانەن کە دەبنە داهێنەر.

۲-پێویستت بە ئازار چەشتن‌و چەرمەسەریەکی زۆرو هەوڵ‌و تەقەلاو ماندووبوونێکی بێ وچانە تاکو ببی بە داهێنەر.

۳-تەنها گەنجان خاوەنی فیکری داهێنانن.

٤-داهێنان پێویستی زۆری بە کۆشش‌و سامان‌و کاتە.

٥- داهێنان جۆرێکە لە خۆشگوزەرانی کەوا زۆر لە خەڵکی ناتوانن بیکەن، بەتایبەتیش کەسانی هەژارو سادە.

٦-داهێنانی تایبەت بە پیاوان یان تایبەت بە ئافرەتان.

## بکوژانی فیکر

لێرەدا چەندەها وشەو دەوستەواژەی بکوژی فیکرو داهێنان هەیە زۆر لە خەڵکی بەکاری دەهێنن وەبەرچاوترینیان ئەمانەی خوارەن:

١-ئەم فیکرەیەمان پێشتر تاقی کردۆتەوە.

٢-ئەم فیکرەیە کاتێکی زۆر دەخایەنێت.

٣-ئەم فیکرەیە پارەیەکی زۆری دەوێت.

٤-ئەوە کاری من نی یە!

٥-ئەوە کاری تۆ نی یە.

٦-لەبەر چی ئەم فیکرەیە نانووسی‌و بۆ ئێمە بەرزی ناکەیەوە.

٧-ئەوە ئەستەمە.

٨-دەتوانرێ ئەم فیکرەیە لە ساڵانی داهاتوو جێ بەجێ بکرێت.

٩-لەوانەیە ڕاست بکەی......بەڵام............

١٠-ئەوەفیکرەیەکی گەمژەیە.

١١- کرێکارەکانمان ئارەزووی ئەمەیان نی یە.

١٢-ناتوانی لێرە کارێکی ئاوا بکەی.

١٣-باوەڕ ناکەم ئەوە گرنگ بێت.

١٤-هیچ زانیاریەکی ترم ناوێت.

١٥-ڕەوشەکە باشەو پێویست بە گۆڕانکاری ناکات.

١٦-ئەگەر هیچ کەمو کوڕیەك نەبێت گۆڕانکاری بۆچی یە.

١٧-دامودەزگاکەمان بچووکەو فیکرەکە گەورەترە لەو.

١٨-دامو دەزگاکە گەورەیەو فیکرەکە بچووکە.

١٩-ئێستا لەو کاتەدا یان لەو ماوەیەدا کاتمان لەبەردەست نی یە.

٢٠ -بەلای منەوە ئەو فیکرەیە شێتانەیە.

## ڕزگار کردنی عەقڵ....ڕێگای تۆیە بۆ داهێنان

ئەگەر بەمن بڵێ ی چی وا لەمرۆڤێك دەکات داهێنەر بێت، کەسانێکی تەنها بیرکردنەوە؟ ئەوا پێت دەڵێم "عەقل" لێرە دا عەقلێکی ئازادی نەبەستراوە بەهیچ کۆتو بەندێك کە تەواو سەربەستە لە میانەی بیرکردنەوە داهێنەرایەتیەکەی و هەنگاونانەکانی، بەڵام عەقلەکەی تر کۆتو زنجیرکراوە، کە بووەتە هۆی بەبەرست خستنە بەردەم تواناکانی، ئا ئەمەیە

جیاوازی نێوانیان و بەلاتەوە سەیر نەبێت، ئەگەر زانیت کەوا فشاری دەمارو شلەژاوی دەبێتە هۆی بەندکردنی عەقڵو بەشێوەیەك وای لێ دەكات كە نەتوانێ بیربکاتەوە ، سەرت سوڕ نەمێنی کاتێك دەزانی کەوا بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن یان بوونی ئازاری جەستەیی دەبێتە لەمپەرێك لەبەردەم بیرکردنەوە، هەتا خۆ لاوازکردن دەبێتە بێ بەش کردنی خۆراکی جەستەو عەقڵ لەخۆراك، ئەمەش بەربەستێکی ترە لەبەردەم سەربەستی عەقڵ لەداهێنان و بیرکردنەوە.

ئەی هاوڕێم باوەڕت هەبێ تۆ بە ڕزگاربوونی عەقڵت بەرزترین نمرەی زیرەکیت بەدەست دەهێنیت، وە تۆ تەنها بەلاچوونی کۆت و بەندەکانی عەقڵ دەتوانی سەبەرست بژیت لەلایەن فیکری داهێنەرەوە پێت دەبەخشرێ، چونکە داهێنان لەبیرکردنەوە پابەندی تەواوی عەقلی ئازادە.

ڕزگاربوونی عەقڵ ڕۆژێ سێ یان چوار جار بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە خاوبوونەوە هەیە، خاوبوونەوەیەکی تەواو کە ببێتە هۆی حەسانەوەی عەقڵت، چونکە پاڵەپەستۆی توند لەسەری جا بەهۆی ماندووبوونی بیرو هۆش بێت یان بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، یان گڕژبوونی دەمارو یان نیگەرانی یان ترسان یان شلەژانی دەروون، هەموو ئەم هۆکارانە کاریگەری نێگەتیڤانەیان هەیە لەسەر توانای عەقلی سروشتیت، چونکە ئەو کۆت و بەندانە دەبنە هۆی دروست

بـوونی بـارێکی قـورس لەسـەر خانـەکانی دەمـار لـەرووی زانستییەوە سەلمێنراوە کەوا فشار جا هۆیەکەی هەرچی بێت دەبێتە هۆی جورێك لە کارلێکی کیمیـایی، کە ئەویش لەلای خۆیەوە کـارلێکی جۆراو جۆرو گۆڕانکـاری فیزیـایی بەرهـەم دێنێـت، کـە دەبێتـە هـۆی نـەبوونی هاوسـەنگی عـەقڵو بیرکردنەوەیەکی شلەژاو، بۆیە پێویستە هەڵسی بەئەنجامدانی لێکۆڵینـەوەی شـێوازی ژیـانو بیرکردنـەوەت و ڕێگاکـانی مامەڵـەکردن لەگـەڵ هەڵوێستەکانو راسـت کردنـەوەیان، بـۆ ئەوەی نەبێتە هۆی جۆرێك لـە جۆرەکانی پاڵەپەستۆ لەسـەر عەقڵت، یـان لەسـەر دەمارەکانـت، باوەڕت بێـت کـە زینـدانی یەکەم بۆ تواناکانی عەقل بریتییە لە فشار، لە حاڵەتی تووش بون بە بەرزبوونەوەی فـشاری خـوێن پێویـستە بـەردەوام بـی لـــەوەرگرتنی چارەســـەری، چـــونکە ســـەلمێنراوە ئـــەو بەرزبوونەوەیە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕۆیشتنی ئۆکسجین بـۆ مێـشك، فـشاری خـوێن بەربەسـتی یەکەمـە لەبـەردەم داهێنان، دەتوانی هەڵسی بە ئەنجامدانی حـەوت هـەنگاو بۆ ڕزگـاربوونی عـەقلتو پارێزگـاری کـردن لـە سـەر تواناکـانیو دەرباز بوون لەبەرزبونەوەی فشاری خوێنی درێژخایەن ئەگـەر هەبێت:-

## هەنگاوی یەکەم:

لەحاڵەتی زیاد بوونی کێشت لە سنووری سروشتی خۆی، یان ئەگەر بەدەست قەڵەوی‌و چەوریەوە دەناڵێنی پێویستە کێشت دابەزێنی، ئەویش بە ڕاوێژکردن بە یەکێك لەپسپۆڕانی ئەو بوارە، خواردنی زیاتری ڕیشاڵەکان‌و کەمکردنەوەی ڕێژەی چەوری زۆر لە ژەمەکانی خواردنت، هەروەها کەمکردنەوەی ڕێژەی بەکارهێنانی خوێ لە خواردنەکەت تا ئەو کاتەی ئەگەیە کێشی سروشتی.

## هەنگاوی دووەم:

پێویستە هەوڵی دەستکەوتنی یەك گرام (کالیسیۆم) بدەیت لە ڕۆژێکدا، ئەویش بۆ ماوەی دوو مانگ چونکە سەلمێنراوە کەوا بوونی کالیسۆم کاردەکاتە سەر تواناکانی عەقڵ.

## هەنگاوی سێ یەم:

هەوڵی دەستکەوتنی ژیاری مەگنیسیۆم بدە بۆ ٤٠٠ ملیگرام لە ڕۆژێکدا، ئەویش بۆ ماوەی دوو مانگ چونکە سەلمێنراوە لەڕووی زانستییەوە کەم بوونی مەگنیسیۆم پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە تایبەتیش فشاری خوێن، بۆیە تۆ پێویستیت بە مەگنیسۆم هەیە بۆ فراوان کردنی

موولووله‌کانی خوێن.

## هەنگاوی چوارەم:

پێویستەڕاوێژ بە پسپۆری خواردن بکەی بۆ خـواردنی دوو گـرام لـە ترشـی ئـەمینی (ثـورین) ڕۆژێ سـێ جـار بـۆ مـاوەی هەفتەیەك، چونکە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی فشاری خوێن.

## هەنگاوی پێنجەم:

پێویستە ڕاوێژ بـە پـسپۆری خـواردن بکـەی بـۆ خـواردنی گرامێك لەترشی ئەمینی تریبتوفان، ڕۆژێ سێ جار بـۆ مـاوەی سێ هەفتە وەکو ماوەیەکی ئەزموونی چونکە سەلمێنراوە کەوا ترشـی ئـەمینی دەبێتـە هـۆی کـەم کردنـەوەی بەرزبوونـەوەی فـشاری خـوێن کاتێـك بڕێکـی باشـی لـێ دەخۆیـت بەمـەش تواناکانی عەقلی زیاد دەکات.

## هەنگاوی شەشەم:

خواردنی سێ دەنك سیر لە ڕۆژێکدا یان خواردنی حەبی سیر بۆ ماوەی چوار هەفتە، بەمەرجێك هیچ ڕێگریەکی تەندروستی لە ئارادا نەبێت وەکو برینی گەدە(قرحة المعدة).

## هەنگاوی حەوتەم:

پێویستە هەوڵی ئەنجامدانی خولێکی ڕاهێنانی (ڕێكو پێك)بدەی وەکو ڕۆیشتنو ڕاکردنو مەلەوانی، هەروەها گەلێ چالاکی تری جوولەیی کە دەبێتە هۆی بەرزنەبوونەوەی فشاری خوێن.

بۆ ڕزگاربوونی عەقل بە تەواوی لەماندووبوونو ئەو فشارانەی کە کاریگەریان هەیە لەسەر تواناکانی، پێویستە هەڵسی بە ئەنجامدانی چەند مەشقێك بۆ دەرباز بوونی یەکجارەکی لەو کۆتو زنجیرانەی کە دەبنە بەربەست لەبەردەم بیرکردنەوەی داهێنانەکەت، پزیشکانی دەروونناسی پێ ی دەڵێن مەشقەکانی ڕزگار بوونی عەقڵ.

## مەشقی یەکەم:

ئامانجی ڕاهاتنە لەسەر خاوبوونەوە، بەشێوەیەکی تەواوو بەقووڵی دەکرێ ئەگەر بۆ ڕۆژێکیش بێت لەمانگێکدا لەیەکێك لە گەرماوە تایبەتمەندەکان کاتی خۆی بەسەرببا کە شێلانو نەرم کردنەوەی تێدابێت ، هەروەها خواردنەوەی چەند کوپێك

لەچای گژو گیاو شێلانی جەستە بەزەیتی سروشتی کە چ
کەرەوەیە بۆ لەش، دەکرێ کاتژمێرێکی تەواو لەڕۆژێکا
پچران گوێ لە قورئانی پیرۆز بگریت کەدەبێتە هە
گەڕانەوەی هێمنیو ئارامی بۆ دەروون.

**مەشقی دووەم:**

ئامانجی کۆکردنەوەی هێزی دەروونیو زاڵ بوونە بەسەر هەڵچوونو پشێویو فشاری دەماری، ئەمەش بەوە دەبێت کە لە شوێنێکی هێمن دانیشیو پرۆسەی پێداچوونەوەی عەقڵو هەڵسەنگاندنی هەڵوێست ئەنجام بدەین، ئەویش بە هەناسەیەکی قووڵی توند بۆ ماوەی پێنج خولەك بەلای کەمەوە، جا لەو دۆخەدا هەر بە دانیشتوویی بمێنەوە هەردوو چاوەکانت دابخەو زیاتر گرنگی بدە بە کاری هەناسەدانو هەناسە وەرگرتنەوە، دەتوانی دەروونی خۆت بدوێنیو ئەو فشارانەت بەیاد بێتەوە کە بەرەبەستن لەبەردەم ئازادی عەقلی تۆو ڕێگرن لە بیرکردنەوەی داهێنەرانەو پەرەپێدانی کەسایەتیت، بەدەروونی خۆت بڵێ کە ئێستا دەربازبووی لە هەموو ئەو بەربەستانە ئەوەش لەو کاتەی کە بەقووڵی هەناسە دەدەیتو لەحاڵەتی خاوبوونەوەیەکی تەواوی.

## مەشقی سێیەم:

لە مەشقەکانی خاوبوونەوەو ڕزگاربوونی عەقل تەنها بە هەناسەدانێکی قوولّ دەبێ، دەتوانی لەهەر کاتێکو لەهەر شوێنێك بێت ئەمە بکەیت. وەلەکاتی هەست کردن بە فشار یان هەڵچوون هەناسەیەکی قوولّ بدە، هەموو بیرو هۆش بخەرە سەر هەناسە وەرگرتنو دانەوە بۆ ماوەی پێنج خولەك بەلایەنی کەم دوای نەمانی بەشێکی گەورە لە پشێوی یەکە.

## مەشقی چوارەم:

مەشقەکانی ڕزگاربوونی عەقل بەهەناسەدانێکی قوولّ ئەنجام دەدرێت، بەڵام بەرێگای مەشقەکانی یۆگا، پێویستە بە تەنها ئەم کارە لەگەڵ دەروونی خۆت لە شوێنێکی داخراو ئەنجام بدەی، لەسەر کورسیەکی بەپشت دابنیشیو هەردوو چاوەکانت دابخەی و پەنجەی شایەتمان لەدەستی ڕاستەت بەکاربهێنە بۆ داخستنی کونی ڕاستەی لووت بەشێوەیەکی نەرمو لەسەر خۆ، پاشان کرداری هەڵمژینی هەوا لەسەر خۆ ئەنجام بدە بە شێوەیەکی جێگیر لەڕێ ی کونی چەپەی لووت بۆ ماوەی پێنج خولەك بەجۆرێك نەبێتە هۆی ماندووبوون، پاشان پەنجەی شایەتمان لەکونی لووتی ڕاستە بگوازەوە بۆ

کونی لووتی چەپەوەو دایبخە، بە هێواشی هەوا هەڵمژە بە شێوەیەکی جێگیر لەڕێ ی کونی لووتی ڕاستە بۆ ماوەی پێنج خولەك بەشێوەیەك نەبێتە هۆی ماندووبوون، پاشان بەشێوەیەکی سروشتی هەناسە بدە.

## مەشقی پێنجەم:

بریتییە لە هەڵمژینی بۆنی گوڵ لەکاتی خاوبوونەوە بە تایبەتی هەموو بەیانیان و ئێواران و هەر کاتێکی گونجاو. پێویستە گوڵەکان هەموو ڕۆژ بە بۆنی نوێ بگۆڕدرێن، لە گرنگترین گوڵە بۆندارەکان کە دەتوانی بەکاریان بهێنی و هەڵیانمژی وەکو( قەنەفری هیندی) هێمنت دەکاتەوەو چێژی لێ وەردەگری بەتایبەتیش لەکاتی ئەنجامدانی چالاکی یە جیاوازەکان، (بابونج) وات لێ دەکات هەست بەخاوبوونەوەیەکی قووڵ و پشوودان بکەیت پاش ئەنجامدانی ئەزموونی سۆزداری یان بوونی زۆری فشار. بۆ گوڵی (گێلاس) ئەو فشارەی تووشت بووە کەم دەکاتەوە بۆنی گوڵی (لاڤندەر) یارمەتیت دەدات بۆ ئارام بوونەوەی کۆئەندامی دەمار.

ئەوەی سەیرو شایەنی باسە لەڕووی زانستییەوە، سەلمێنراوە کە ڕزگارکردنی عەقڵ بەرێگای خاوبوونەوە، وا لە مرۆڤ دەکات لە بیرکردنەوەیدا داهێنەر بێ، بەتایبەتی

راستەوخۆ دوای خاوبوونەوە، ئەمەش وای لە زاناکانی پزیشکی دەروونی کردووە کە بە تۆو بەمنو بە ئێمە بڵێن عەقڵت ڕزگارکەو یەکسەر داهێنان دەکەیت.

## داهێنان لەگووتار

لە باشترین داهێنانەکان بۆ دروست کردنی کەسایەتیەکی داهێنەرو بەرزبوونەوەی، بریتی یە لە وتارو گفتوگۆکردنمانو ئەمەش بە باشترکردنی دەربڕینی زمان دەبێت لەگەورەترین نیشانەکانی کەسایەتی لاواز بریتی یە لە دەستەوەستان بوون لە گوزارشت کردن:

١-بەدەنگێکی بەرز زیاتر لەوەی پێویستە قسەکردن گومانی خراپی لێ دەکرێت، یان بەدەنگێکی نزم قسەکردن کە گومانی ترسو شەرمی لێ دەکرێت.

٢- بۆ سەلماندنی قسەکانمان یان ماوەیەکی درێژ بێ دەنگ دەبین یان پیتەکانی کۆتایی دەقرتێنین.

٣-ڕاهاتووین لەسەر گفتوگۆکردن بەرێگای ململانێ بۆیە دووچاری کەللەرەقیو خۆ بە زل زانین بینەوە.

٤-هەندێ جار وشەیەکی وشك یان زۆر ڕەق بەکاردەهێنن، بەئەندازەی ئەم دەستەوەستانە لە کەسایەتیەکە کەم دەبێتەوە، چونکە مرۆڤ بە بەکارهێنانی

وشـــەی تایبـــەتو وردو دەربـــڕینی قـــسەی شـــیرینی یـــان لۆژیکیەکەی، مایە سەرسام بوونە.

لـە قورسـترین تاقیکردنـەوەکانی کەسـایەتی، ئەوەیـە کـە یەکێك لە ئێمە بۆ وتـاردان ڕاوەستێ، ئـەوەی کـە ڕانـەهاتووە ئەگەر لە کۆبوونەوەیەکدا وشـەیەکی دەربـڕی کـە ببێتـە هـۆی ئەوەی زمانی بگرێو ئارەقە بڕێژێ، بە لاوازیو شەرمەزاریەوە دابنیـشێ، کەچـی لەکاتێکـدا وتـار خـوێنی زیـرەكو زانـا کەسایەتیەکەی دەردەخات ئەگەرچی لەڕووی ماناوە قسەکانی لاواز بێت، بەڵام وشەکان بە ڕەوانیو بە ئاشکراو بەبێ شـەرم دەریان دەبڕێت.

لەبەر ئەم هۆیە پێویستە لەسەر ئـەو کەسـەی ئـارەزووی دروسـت کردنـی کەسـایەتیەکەیو بەرزکردنـەوەی هەیـە بـا گرنگی بە وتاردان بداتو مەشقیان لەسەر بکات.

ئێمە هەموومان لەناو خێزاندا لەسەر بنچینەی شـەرم یـان تـرس لـە کۆمـەڵ دروسـت بووینـە، بۆیـە پێویـستمان بـە دەربازبوونە لەو ترسە (شەرم)، ئەوەش بە ئەنجامـدانی چـەند مەشـقێکی دیـاریکراو دەبێـت، کـە دەبێتـە هـۆی پەیـداکردنی بوێری لە قسەکردن لـە کۆبوونەکانـدا، ممارەسـەی دەربـڕین بەزمان چاك بکەیت، ئەویش بە هەڵبژاردنی وشەکان، هـەروەك وتمان دەبێ بەئاشکراو بوێری بێت.

وتـاری بـەبێ خۆئامـادەکردن، بەهـەمان شێوە بریتییە

لەبیرکردنــەوە بــەبێ خــۆ ئامــادەکردن، یــان بریتییــە لــە بیرکردنــەوە بــەدەنگێکی بــەرز تــا دەبێتــە خــوو، ئــەویش بــە دەربــڕینی جــوان لــەماناو چۆنیــەتی هەڵبــژاردنی دەنگــەکان، هەموو ئەمانە کەسایەتیمان گەورە دەکەن.

لە کۆتاییدا پێویستە لەسـەر هـەموو کەسـێك بزانێـت کـە هەرگیز کەسایەتی داهێنـەر دروست نابێـت، تـەنها ئـەو کاتـە نـەبێت کـە دەگاتــە هەنـدێ شـت لــە ئاخــاوتن، هەوڵـدەدات دەربڕینەکانی باش‌و بەرزبێت لە قسەکردنی ئینجا بۆ دەربڕینی باش لەوتار، ئەمەش بەرزبوونەوەیەکی گەورەیە لە کەسایەتی داهێنەر – کەم کـەس هەیـە لـە وتـار بـاش بـێ، هۆیەکانیـشی زۆرن چــونکە کاتێــك جیــاوازی نێــوان نووســەرێکی گــەورەو کەسـانی تـر دەکـەین، دەبینین ئـەم نووسـەرە بـە وردبینی‌و بەوشەی پڕ ماناو تایبەتمەندی لە شێوازو بەرزی لە بیرکردنەوە جیادەکرێتـەوە، لەگـەڵ ئـەو کەسـەی کـە لـە وتـاردان باشـەو خــاوەن بوێریــەکی گەورەیــە لــەکۆڕو کۆبوونەوەکانــدا، بۆیــە لێرەدا هەست دەکەین کەسی دووەم خـاوەن کەسـایەتیە نـەك هــی یەکــەم، ئەمــەش مانــای وایــە هــەر کەسـێك لەنووســین سەرکەوتووبێت مانای وانیە لە وتاردانیش سەرکەوتووە

## داهێنان بە هۆی یادگە (بیر)

پیاوی خۆ بەزلزان مرۆڤێکی یادگە بەهێزە، بۆیە پێویستە کەمێك لەو بابەتە قووڵ بینەوە، یادگەچی یە؟ پرسیارێکە ماوەی هەزاران ساڵە خەڵکی دەیکەن‌و چەندەها ڕێگایان بە کارهێناوە تا یارمەتیان بدات لەسەر یادکردنەوە، ماوەی دەیەها ساڵە زانایان لەمیکانیزمی بایۆکیمیایی تێگەیشتن کە یارمەتی دەرە بۆ یادخستنەوەو لەبیرچوونەوە.

دوای مێژوو و نووسین هەوڵەکان دەستیان پێ کرد بۆ چالاك کردنی یادگە، پاش بیست ساڵ گرنگی دانەکە گواسترایەوە بۆ خوێندنی زمان، لە ساڵانی دوایی ژمارەیەکی زۆری دەروونناسەکان‌و شارەزایانی دەمارو پسپۆرانی مێشك‌و بایۆلۆجی دڵنیابوون لەوەی کە لەژێر وشەو ماناکانی کۆمەڵێکی زۆر لە یادەوەری هەیە ئەو یادگەیە یەکێکە لە گرنگترین ئەو نهێنییانەی کە بەرهەڵستی زیرەکی بە هەژارەکەمان دەکات. ئەگەر هیچ ڕووداوێکی لەناکاو ڕوونەدات، ئەوا ئێمە پاش چەند ساڵێکی تر دەتوانین چارەسەری نەخۆشیەکانی یادگە بکەین، هەروەکو چارەسەری داڕوخانەکانمان کردووە. هەروەها شارەزاش پەیدا دەکەین لە کێشەی پیربوون، کەواتە یادگە بەخششێکە لە بەخششەکانی

خوای گەورە، کە بە مرۆڤی بەخشیوە.

هەروەها بنچینەیەکی گرنگە بۆ پرۆسەی داهێنانو زۆربەی جاران خاوەن یادگەی بەهێز دەتوانن نێوانێ وشەکانو رووداوەکانو هەڵوێستەکان بەیەکەوە پەیوەست بکات، زیاتر لەوانەی کە خاوەن یادگەیێکی لاوازن، ئەوەش لەبەر ئەوەی چونکە کەرەستەیەکی خاو لە عەقڵو یادیان هەیە کە دەتوانێ هەر کارێکی داهێنانە دروست بکات.

جا لەو روانگەیەوە وا باشە مرۆڤ مکوربێت لەسەر چاککردنو یا زیاتر پاراستنی یادگەکەی، چونکە ئەوە دەبێە هۆی خزمەت کردنی فیکری داهێنانی بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ.

لە شێوازە باشەکانی مەشق کردنی مرۆڤ لەسەر یادخستنەوەو ئەندێشەکردن بریتییە لە شێوازی یادخستنی بینایی، بەشێوەیەك کۆمەڵێك وێنە دووچاری بینینێك دەبن بە شێوەیەکی یەك لەدوای یەکی پاشان لێی بزردەبیو داوای لێ دەکات یادی وێنەکان بکاتەوە بەهەمان ئەو رێزبەندیەی کە نیشانی درابوو. یان یادخستنەوەی ژمارەیەك لەو وێنانە بەبێ رێزکردنێکی دیاریکراو.

دکتۆر نەجیب رفاعی چەندەها کارامەیی باس کردووە کەوا لەمرۆڤ دەکات یادگەی باشتر بکات، ئەوانیش :-

**١-بەکارهێنانی تواناکانی لای ڕاستەی مێشك:**

مێشکی ڕاستەبەوە لەمێشکی چەپە جیادەکرێتەوە هەڵدەستی بەم کارانەی خوارەوە: ڕەنگەکان، ئەندێشە، خەونەکانی وریایی، دووریەکان، سۆز، دەنگەکان، جا بە ئەندازەی بەئیش خستنی وزەی مێشك، ئەوەندە دەتوانی کەرەستە کۆکراوەکانی ناوی بگەڕێنیەوە، هەر کاتێك خەیاڵی شتێك بکەی، دەتەوێت یادی بکەی بە ڕەنگە سروشتی یەکانی بەدووریەکانی ئەگەر سروشتی بێت یان دەست کرد، وەکو ئەوە وایە کەوا خەیاڵی شتێکی زۆر گەورە بکەی، هەر کاتێك ڕێژەی گەڕانەوەی زانیاریەکە بەهێزبێت.

**٢-گرنگی دان و پەرۆشی:**

پەرۆشی مرۆڤ بۆ ئامانجێکی ژیانی ئەوەیە کە دەبێ گرنگی بدات بە لەبیر نەچوونەوەی ئەو ڕەگەزانەی کە پەیوەستن بەو ئامانجە، جا هەر کاتێك مرۆڤ پەرۆش بوو بۆ گەیشتن بەو شتەی کە دەیەوێت، ئەوا دەبێ یادی ئەو کارانە بکاتەوە کە پەیوەندو پەیوەستە بەم ئامانجە، ئەو قوتابییەی کە وانەیەك دەخوێنێت بەڵام حەزی پێ ناکات، ئەویش یان لەبەر زەحمەتیەکەی یان لەبەر مامۆستاکەی، چونکە لەکاتی ڕوون کردنەوە، بابەتەکە ئاڵۆز دەکات یان هۆی تر هەیە، بۆیە هیچ پەرۆشییەکی نامێنێ بۆ ئەو بابەتە، پاشان شتێکی

سروشتی یە کە ئەنجامەکەی خراپ بێت، چونکە هیچ بابەتێکی ئەو مادەیە لە مێشکی نامێنێتەوە تا بەبیری بێتەوە.

**٣-بەیەوەست بوون:**

زۆر بە ئاسانی دەتوانین ناوەکانمان بە بیربێتەوە، ئەگەر ئەو ناوانە ببەستینەوە بە چەند شتێکی بەرهەستو هەست پێکراو، جا ئەگەر رووبەرووی برادەرێکی نوێ بوویەوە، ئەو برادەرە تا رادەیەکی زۆر بە کەسێکی خۆشەویستی خۆت دەچوو، ناویشی هەمان ناوی کەسە خۆشەویستەکەی تۆ بوو، پێویستە هەردوو شێوە بەیەکەوە ببەستێتەوە، بەو مانایەی ئەگەر جارێکی تر ئەو برادەرەت بینیەوە، بۆ نموونە پاش مانگێک، ئەوا دەتوانێ ناوەکەت بەبیربێتەوە، ئەویش بەبەستنەوەی شێوەی ئەو لەگەڵ شێوەی کەسە خۆشەویستەکەت، ئەم کارەش لەرێ ی مێشکەوە ئەنجام دەدرێت کە ناوی برادەرە نوێ یەکەت دەداتێ.

**٤-دەتوانی شتە رێکو پێکەکان بەشێوەیەکی گەورەتر یاد بکەیەوە، لەو شتانەی نارێکن، لەوانەیە بپرسی چۆن؟**

با لەگەڵ تۆ ئەم تاقی کردنەوەیە جێ بەجێ بکەم، بەرێکو پێنووسێک بەشێوەیەکی خێرا دەربهێنە وەبەبێ دووبارە بوونەوە هەولدە برگەی دووەم بخوێنەوە پاشان

دووباره لەسەر ئەو پەڕەی لەلاتە بینووسەوە:

پرتەقاڵ، پێنووس، پیاز، کورسی، سێوە تەختە، کاڵەك، کولەکە قوتابی، خەیار.

پاش هەوڵدانی یەکەم لە تاقیکردنەوەیە با هەمان زانیاری پێشووت بدەمێ، بەڵام بە ڕێگایەکی تر، هەوڵدە دیسان دووبارە بینووسیەوە: (پرتەقال، سێو، کاڵەك)، (پیاز، کولەکە، خەیار)، (کورسی، پێنووس، تەختە، قوتابخانە).

ئەوا لەهەوڵی دووەم دەتوانی زانیاریەکان بگەڕێنیتەوەو یادیان بکەیتەوە زیاتر لە هەوڵی یەکەم، هۆی ئەمەش ڕێزبوونی ڕەگەزەکانە، لێرەدا کۆمەڵێك میوەجات، کۆمەڵێك سەوزەوات، کۆمەلێك لە بواری خوێندن هەیە.

## ٥- نووستن:

بۆ زانایانی پسپۆر لەبواری یادکردنەوە، روون بۆتەوە کەوا نووستن هۆکارێکی گەورەیە لەسەر گەڕانەوەی زانیاریە زەحمەتەکانی وەکو دێرە شیعرەکان، وشە بیانیەکانو کارو هاوکێشە حسابی و کیمیاییەکان، هەروەها ئەو زانیاریانەش کە زەحمەتە لەیەك دانیشتندا ئەزبەریان بکەیت.

بۆیە زانایان ئامۆژگاریمان دەکەن، پاش ئەنجامدانی تاقی کردنەوەکانیان کەوا هەریەکێك لە ئێمە لێکۆڵینەوە لەسەر ئەو زانیاریو دەقانە بکات کەدەبینی بۆ ئەزبەرکردن زەحمەتن

ئەویش لەکۆتایی رۆژ، واتە بەر لە نووستن بە چارەکێك یان نیو کاتژمێر، پاشان دەنوی‌و ئەوەی ماوەتەوە دەجوولێ کە دوایی ئەو زانیاریانە لەکاتی نووستن یان پشوودان، بە شێوەیەکی سەیر لەهۆشدا جێ گیر دەبێ، کاتێك بەئاگادێتە دەبینی ئەوەی لەلای زەحمەت بووە ئەزبەریان بکات بەر لە نووستن زۆر بە ئاسانی دەیلێتەوە.

### ٦-جێ بەجێ کردنی پراکتیکی:

لەبەرچی ئیمام لەقورئان خوێندنەوە لەناو نوێژدا هەڵە ناکات؟ لەبەر چی ئافرەتی ماڵ (کابان) لە کاتی ئامادەکردنی خورادن هەڵە ناکات؟ چونکە ئەوەی لەژیانی خۆیاندا فێری بوونە، جێ بەجێ یان کردووە.

### ٧-شوێنی گوێ گرتن و فێربوون:

شوێنی گوێ گرتن‌و فێربوون‌و هەموو ئەو شتە کاریگەریانەی کە دەورەیان داوە، کاریگەری زۆریان هەیە لەسەر وەبیرهێنان‌و لەبیرچوونەوەی زانیاریەکان، بۆ نموونە قوتابی لە کەش‌و هەوایەکی هێمندا زیاتر دەتوانێ زانیاریەکان وەربگرێ‌و ئەزبەریان بکات، بەڵکو زۆر خێراتر دەتوانێت بیانگەڕێنێتەوە، بە پێچەوانەی ئەو قوتابییانەی کە گوێ لەوانە وتنەوەی مامۆستاکانیان دەگرن لە ناو کەش‌و

هەوایــەکی بێــزراز کــەر وەکــو دەنگــە دەنگــی کەرەســتەو ئامێرەکانی دروست کردنی باڵەخانەو ...هتد.

## ٨-نوێژکردن و کڕنۆش بردن:

(ولیــەم ملتــون مارســتن) پسپۆری دەروونناســی دەڵێـت: عەقڵی مرۆڤ دەبێتە ئامرازێکی بەتوانای سەرسوڕهێنەر، ئەگەر زۆر بە گرنگییەوە بایەخی پێبدرێت، ئەو توانایە بە دەست دەکـەوێت بـە شـێوەیەکی لەسـەرخۆو بەنـەرمی و پێویستی بـەئارامی هەیـە، چـونکە گواسـتنەوە لـە پەرتـەوازەبوون بـۆ گەمارۆدانی هۆش بە شێوەیەکی ڕێكو ڕوون، ئەمەش بەرهەمی هــەوڵو تێکۆشــانێکی زۆرە، جــا ئەگــەر توانیــت عــەقلت بگەڕێنیەوە بەجارێك وپەنجا جارو سەد جار بۆ ئـەو بابەتـەی کە دەتەوێت چارەسەری بکەیت، چونکە ئـەو خوتوکانـەی کـە ململانێ ی تۆ دەکەن وا بەئاسانی شوێن بۆ ئـەو بابەتـە چۆڵ ناکەن کە کاریگەر بووە بە هەڵبژاردنو چاودێری کردن، پاشان دواین کاری گەیاندوەتە کـە دەروونـت ویستی خـۆت لـەوەی هەڵدەبژێریت دەتوانێت هۆشت گەمارۆ بدات.

دەتوانین بڵێن نوێژ لە ئیسلام بریتییە لـە ڕاهێنـان لەسـەر توانای گەمارۆدانی هۆش لەلای مـرۆڤ، جـا نوێـژ کـار دەتـوانێ هەوڵبـدات بەهــەموو توانایـەکانی تـا فیکرەکـەی گەمارۆبـدات بەدرێژایی ئەوکاتەی کە بەنوێژ کردنەوە خەریکە، ئەمەش پـێ

ی دەڵێن کڕنووش بردن، بێگومان بەمەش توانای گەماڕۆدانی هۆش تیایدا گەشەدەکاو دەبێتە گەورەترین پاڵپشت بۆسەرجەم ئەو کارانەی ئەنجامی دەدات.

**٩-لەخواترسان:**

یان پێ ی دەڵێن پاککردنەوەی ناوخۆی دەروون، لەوانەیە یەکێك بپرسێ‌و بڵێ: کاریگەری لەخواترسان چییە بەسەر ئەزبەرکردن‌و یادگەی مرۆڤ؟ وەڵامەکەی ئەوەیە لەخوا ترسان دۆخێکی سەیر دەخولقێنێت، کە تێکەڵەیە لەهێمنی‌و گرنگی دان‌و خشوع‌و ڕێزگرتن‌و تێڕامان‌و وردبوونەوەو هەڵسەنگاندنی کارەکان ئەو تێکەلەیەش یادگایەکی گەورە بەرهەم دێنێت.

**١٠-دووبارە بوونەوە:**

کۆمەڵێك لەو هۆکارانەی کە ڕۆڵیان هەیە لە گەشەی یادگە بریتین لە دووبارەبوونەوە، بۆ نموونە ئەگەر پارچە شیعرێك یان پەخشانێك ٢٥ جار بیلێیەوە زیاتر لەهۆش جێ گیر دەبێت لە وەی ئەگەر ١٠ جار دووبارە بکەیتەوە، ئەوە تەنها ئەگەر ڕەگەزی دووبارە بوونەوە بێتە ناویەوە.

**١١-بەستنەوە بە ڕووداوەکان:**

بەستنەوە بەڕووداوێك یان خۆشیەك یان ناخۆشیەك یان جەنگێك زیاتر یادەوەرییەکان قایم‌و مەحکەم تر دەکات.

ئەمەش رێگای قورئانی پیرۆزە چونکە لەگەڵ ڕووداوەکان هاتۆتە خوارێ، بۆ نموونە سورەتی (الانفال) باس لە جەنگی بەدر دەکات، بەشێك لە سورەتی (ال عمران) باس لەجەنگی ئوحد دەکات، سورەتی (حشر) باس لە جەنگی بەنی نەزیر دەکات، هەروەها بەشێك لە سورەتی (نور) باس لە ڕووداوی ئیفك دەکات...هتد.

**١٢-تێگەیشتن:**

هەر کاتێك تێگەیشتن لە قسە کردنێك زیاتر بوو ئەوا ئەزبەرکردنی ئاسانتر دەبێت، هەرکاتێك تێگەیشتنەکە ئاڵۆز بێت ئەوا ئەزبەرکردنی زەحمەت تر دەبێت.

**١٣-زەنگی مۆسیقا:**

شێوازی قسەکردنی جوان یارمەتیدەرە بۆ ئەزبەر کردن، بۆیە زانایان زانستەکانی لەرێ ی هۆنراوە بڵاودەکردەوە شیعر، هەر بۆیەش ئەزبەرکردنی قورئانی پیرۆز زۆر ئاسانە چونکە زەنگێکی مۆسیقی هەیەو یارمەتیدەرە بۆ ئەزبەرکردنی.

١٤-سەرچاوەی قسە:

گوێگرتن لە قسەی فەرماندەیەك وەكو گوێ گرتن لە قسەی پیاوێكی ئاسایی نیە، هەر بۆیەش قسەكانی خوای گەورە كە سروشت(وحی)یە بۆیە هەرزوو بەسەر دڵەكان زاڵ دەبێ چونكە ئەمە قسەی مرۆڤێكی ئاسایی نیە.

١٥- تەندروستی جەستەیی:

برسیەتی مرۆڤ بێ بەش دەكات لە تەركیزكردن و ئەزبەركردن، هەروەها شلەژانی گشتی مرۆڤ بێ بەش دەكات لەئەزبەركردن، هەروەها بوونی نەخۆشی و لاوازی و بێ هێزی هەمان كاریگەری نێگەتیڤیان هەیە.



١٦-كات:

باشترین كات بۆ خوێندنەوەو ئەزبەركردن، لەیادگەی مرۆڤ بەیانی لە كاتی پێش خۆرهەڵاتن، هەروەها كاتی پێش خۆرئاوابوون، بەهار وەرزێكە، بۆ ئەزبەركردن و بیرخستنەوە باشە، بێ دەنگی و خامۆشی شەو لە كاتە جوانەكانە بۆ رامان و وردبوونەوە، خوای گەورە دەفەرموێت:

﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى﴾ طه، ئایەتی ١٣٠.

## داهێنان پێکەوە ژیان

پێغەمبەر(د. خ) دەفەرموێت" مرۆڤ لەسەر ئاینی هاوڕێ یەتی، جا با هەر یەکێك لە ئێوە سەیر بکات بزانێ هاوڕێیەتی کێ دەکات"

پێشینان گووتویانە هاوڕێی ڕاکێشەرە، کەواتە کاریگەری هاوڕێ لەسەر هاوڕێیەکەی زۆرە، مرۆڤ بەرزو بڵند دەبێت، ئەگەر هاوڕێیەتی زانایان و بیرمەندان و داهێنەران بکات، بەپێچەوانەوە تووشی نزم بوونەوەو گومڕایی دەبێت، کاتێك هاوڕێ یەتی کەسانی نەفامو دەبەنگو گێل بکات، لەو ڕوانگەیەوە پێویستە لەسەر کەسی عاقلو زیر کە حەز دەکات ببێتە کەسێکی داهێنەر، بزانێ شارەزووی هاوڕێیەتی کێ دەکات، چونکە برادەریەتی یان دەبێتە پەیژەیەك بۆ شکۆیی یانیش دەبێتە هەڵدێرێك بۆ مل شکانو دۆڕان.

گوێ گرتن لەداهێنەرانو تێڕامان لە بیرو بۆچوونەکانیانو تێڕوانین لە ڕەفتارو هەڵسو کەوتەکانیان، هەروەها بۆ هەوڵو گفتوگۆکانیان، هەموو ئەمانە دەبنە مایەی بەرزی لە بیرکردنەوەو گەشە کردن لە داهێنان.

## قورئانی پیرۆز بخوێنەوە:

موعجیزە زانستیەکانی قورئانی پیرۆز لا فاوێکی بەخورەو هەرگیز سەرچاوەکەی وشک نابێت، جا لە چوارچێوەی قسەکانمان لەسەر داهێنان لەبیرکردنەوە کەچۆن مرۆڤ دەبێتە داهێنەر، لە بیرکردنەوە مرۆییەکەی، لەرووی زانستییەوە سەلمێنراوە، کە خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز و بیستنی ئایەتەکان و گوێ گرتنیان، دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پالپشتی کردنی هێزی عەقلی ، ئەو لەرەلەرە کارەباییانەی کە لەدەنگەکانی خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز دێنەدەر دەبێتە خۆراکێکی چالاك بۆ عەقل، سەلمێنراوە کە بیستنی قورئانی پیرۆز وا لەعەقڵ دەکات وزەو لەرەلەرەکان بێنێتەدەر کە لەرووی زانستییەوە پێی دەڵێن شەپۆلەکانی عەقڵ، ئەو لەرەلەرانە دەگۆڕێن بەپێی ئایەت و سورەتە جیاوازەکان، ئەگەر بەڕاستی دەتەوێت عەقلی خۆت دەوڵەمەند بکەی بەشەپۆلە دەنگیەکان، ئەوا گوێ بیستنی قورئانی پیرۆز بەو بەباشی گوێ ڕادێری ئایەتەکان بە، هەروەها بەباشی چاودێری ئەوە بە کە چۆن هێزی عەقلیت زیاددەکات، چۆن دەبیت بە داهێنەر لەبیرکردنەوەدا. سەلمێنراوە کەوا عەقلی مرۆڤ پێویستی بە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزە وەکو خۆراکێکی

چالاك بۆ عەقڵو گیان زیاتر لە پێویستی عەقل بۆ خۆراکە سروشتییەکان یان گژو گیای پزیشکیو ڤیتامینەکان، هەروەها چالاککەرەوەکانی تری مێشك.

پێویستە ئەی هاوڕێم فێری ئەوە بیت کە چۆن گوێ دەگرێتو هەر دوو گوێ یەکانت بەکاردەهێنیت، بەهێز کردنی عەقڵت پێویستی بە خۆراکی عەقلو ڕۆح هەیە تاکو داهێنەریت لە بیرکردنەوەی مرۆیی دا بۆ دروست بکات.

شتێکی سەیرە گوێگرتن لە قورئانی پیرۆز پەرتەوازەییو بێزارىو لەبیرچوونی خێرا لادەبات بە پێچەوانەی گوێ گرتن لەهەر شتێکی تر.

ئەگەر بەدەست هەر کێشەیەکەوە دەناڵێنی بەتایبەتیش لەمەسەلەی گوێ گرتن و گوێ بیستنی قورئانی پیرۆز، ئەوا لێرەدا چەند هەنگاوێك هەیە دەتوانی ئەنجامیان بدەی، لە پێناو بەدەستهێنانی ئەنجامی باشترو گوێ گرتن بە ڕێگایەك کە زیاتر سوودی هەبێت، هەنگاوەکانیش ئەمانەن:

پارێزگاری لە تەندروستی هەستی بیستن بکە، کە بریتییە لە هەردوو گوێچەکەکانت، بەردەوام مکوڕ بە لەسەر ئەوەی کە گوێچکەکانت ساغن و دانەخراون بەماددەی شەمیو دوورن لەهەر کەمو کورپییەکی ئەندامی.. هەروەها مەشق پێ کرنی گوێچکەکانت لە سەر پیادەکردنی گوێ گرتن بە وریایی، بۆ هەموو ئەو دەنگانەی دەورووبەرت، لەهەمان کاتدا تەرکیزی

خۆت بخەرە سەر ئەو دەنگانەی کە بۆ تۆ زۆر گرنگن، وەماوەکانی پشوو و خاووبوونەوە لەهەر ٣٠-یان ٦٠ خولەکێك بۆ خۆت تەرخان بکە بۆ گوێ گرتن لەئایەتەکانی قورئانی پیرۆزەوە، بۆ ماوەی خولەکێك یان سێ خولەك تێڕامان ئەنجامبدە، ئەمەش لەبەر پێویستی عەقلی تۆیە بەم کارە تاکو ڕێکبخرێت وڕێك‌و پێك بێت. جلەوی فیکرت بەربدە، کاتێك گوێ لە ئایەتەکان دەگری، زۆر بە وردیو بە ئاگاییەوە گوێ ڕادێر بە بۆ ئەوەی کارامەییەکانت لەگوێ گرتن هەمان پلەی گرنگی هەبێت لەهەر کارێکی تری هۆش.

بەپێ ی توانات سووربە لەسەر ئەوەی کە بەردەوام بەئاگای لە کاتی گوێگرتن، بەردەوام بە لەسەر یادکردنەوەی دەروونی خۆت بەوەی کە گوێ دەگری بۆ وردبوونەوەو بیرکردنەوەو خۆراکدانی عەقلت، ڕێگا مەدە هەر هۆکارێك لەهۆکارەکان ئەم دەرفەتەت لەدەست بدەن وە بە هێمنی دانیشەو سەرنجەکانی خۆت بخە سەر گوێ گرتن لەئایەتە ڕوونەکان بەگوێ گرتنێکی تێرو تەواو.

سەلمێنراوە کەنهێنی بەهێز بوونی پێکهاتەی عەقلمان لەوەدایە کە بە گوێ گرتن لە قورئانی پیرۆز خانەکانی مێشك زیندوو و بەختەوەر دەبن،هەتا لەکاتی فشار خستنە سەریان، چونکە قورئانی پیرۆز دەروونی شلەژاوو تێك چوو ئارام دەکاتەوە، بەمەش مێشك دەپارێزێت لەو پشێوییەی کە

دەبێتە هۆی پووکانەوەی خانەکان، یان کەم بوونەوەی توانست و زیندوویەتیان، سەلمێنراوە کەخانەکانی مێشك لە کەم بوونەوە دەوەستن لەو کاتەی کەبەردەوام گوێ لەقورئانی پیرۆز دەگرین، ئەویش رۆژانە بۆ ماوەی سێ کاتژمێر بەلای کەمەوە دەبێ ئەم کارە ئەنجام بدرێت، کە دەبێتە هۆی زیاتر بوونی تواناکانی گوێ گرتن لە سەر تەرکیز کردن و بەهێز کردنی یادگەو ئەنجامدانی کاری زمیریاری کە پێشتر ئەم توانایەی نەبووە تاکو بەم کارە هەڵسێت، ئەوەندە بەسە کە بڵێین قورئانی پیرۆز لەو کاتەی کە گوێی لێ دەگری یان ئەیخوێنیتەوە، وا لەو مرۆڤە دەکات کەتووشی ماندووبوون بووە هێمنی بکاتەوەو بوارێکی چاکی بۆ پڕەخسێنێت، بۆ نووستن یان نان خواردن یان پشوودان، پێشتر ئەمانەی هەرگیز بە خەونیش نەدیوە.

بۆ ئەوەی ببیت بە داهێنەر لە بیرکردنەوەی مرۆیی پێویستە ڕۆژانە عەقلی خۆت بە خۆراکی قورئانی پیرۆز دەوڵەمەند بکەی، ئەویش لەڕێی گوێ گرتنەوە بێت یان خوێندنەوەی .

## داهێنان لە ڕێ ی گفتوگۆکردن

گفتوگۆو وتووێژکردن بە یەکێك لە ئامرازەبەسوودەکان دادەنرێت بۆ دەوڵەمەند کردنو پەرەپێدانی هەر فیکرەیەك یان بۆچوونێك ، چونکە گفتوگۆ فیکرەکان لە بێژینگ دەداو ئەوی لاوازو قرپۆکە بەلاوەی دەنێ و ئەوەی بەهێزو سوود بەخشە گەشەی پێ دەدا، هەروەها گفتوگۆ دەبێتە هۆی بزواندنی هێزی عەقلیو فیکری مرۆڤ.

بەڵام پێویستە ئەو کەسەی گفتوگۆ دەکات لەگەڵ کەسانی تر ئاگاداری چەند کاروبارێك بێت ، ئەوانیش:

+گفتوگۆ لەگەڵ داهێنەرە ژیرەکان بکە.

+گفتوگۆ تەنها لەگەڵ تاکە کەسێك مەکە، چونکە تا ژمارەی ئەو کەسانەی گفتوگۆیان لەگەڵ دەکەی، پتر بێت ئەوەندە زیاتر بەشدار دەبیت، لەچاککردنی فیکری داهێنانو پەرەسەندنەکانی.

+کاتو شوێنی گونجاو هەڵبژێرە بۆ گفتو گۆو ووتووێژکردن.

+نەکەویە ژێر کاریگەری ئەو کەسانەی کە گفتوگۆیان لەگەڵ دەکەی، ئەگەر مرۆڤی لاوازو بێ ئومێدبن، چونکە

هەندێ کەس تەنها لە تاریکیدا دەژین‌و بە چاویلکەی رەش سەیری دەوروبەریان دەکەن‌و وەکو شەمشەمە کوێر ئاسا تەنها حەز بە تاریکی‌و شەوی ئەنگوستەچاو دەکەن.

## پێنج ستراتیجیەکان بۆ بەرێوەبردنی داهێنان

بۆ ئەوەی هەر دامودەزگایەك لە بەرێوەبەردنی پرۆسەی داهێناندا سەرکەوتوو بێت، بێگومان دەبێ ئاوڕ لەم پێنج ستراتیجیەتە بداتەوە:

١-داهێنان بەیەکێك لە داهاتە سەرەکی یەکان دادەنرێت کە پێویستە لە لایەن کارگێرییەوە بەرێوە بچێت، دەنا دەبێ پرۆسەی داهێنان بۆ رێکەوت بەجێ بهێلدرێت.

٢-پێویستە باوەڕت بەوە هەبێت کە هەموو تاکەکان توانای داهێنانیان هەیە.

٣-پرۆسەی داهێنان بۆ تاکەکان بەکارێکی روون‌و ئاسان دابنێ، لەگەڵ پێویست بوونی دڵنیابوونیان بە توانای داهێنانیان و مەشق کردن لەسەریان .

٤-ئاراستە کردنی پرۆسەی داهێنان بۆ ئەوەی بێتە یەکێك لە کۆکەرەوە سەرەکییەکانی ستراتیجیەتی کارکردن.

٥-بەرپاکردن‌و دروست کردنی ژینگەیەکی رۆشنبیری ئەوتۆ، کە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پێگەو بەهای داهێنان لەدامودەزگاکەدا، ئەوەش لەمیانەی جێبەجێ کردنی پرۆسەی

داهێنـــان بــە شــێوەیەکی بــاش، هــەروەها یەکــسان کردنـــی کارامــەیی داهێنــان بــە داهێنانــەکانی تــری خــوازراو. داهێنــان بەگرنگترین پێوەرەکانی باشی کارکردنو توانستی فەرمانبـەر دادەنرێــت، ســـەرەڕای دابــین کردنـــی هانـــدەری مـــاددیو مەعنەوەی بۆ داهێنەران.

## بیرکردنەوەی داهێنەرانە سنوورێك بۆ جیاوازیە کەسیەکان دادەنێت

**"پەیوەندی لەگەڵ خەسوو"**

دەکـــرێ ژن سیاســـەتێکی نـــوێ بەرامبـــەر خەســـووی بگرێتەبەر، جا ئەگەر گرتنەبەری ئەم سیاسەتە بۆ یەك جاریش بێت با تاقی بکاتەوە، پاشان بەرێكو پێکی لەسەری بـەردەوام بێت، ئەوا هەرگیز هیچ شتێك نادۆڕێنی، بەڵکو بـە پێـچەوانەوە چـەند شـتێك قـازانج دەکـات، یەکـەمیان ئاسـوودەیی مێشك، دووەمیان ڕاکێشانی خەسـوو بـۆ لای خـۆی، پاشـان لاچـوونی سـیماکانی پـــشێویو دیاردەکـــانی بێـــزاریو هۆکارەکـــانی دوژمنایەتی نێوان هەردوو لا بەشێوەیەکی کۆتایی، جـا ئەگـەر ژن ئەو ڕەفتارانەی ئەنجام دا کـە لەمـەودوا ڕاڤـەیان دەکـەین، دڵنیابــە لــەوەی کــە ئەنجامــەکان زیــاتر جــێ ی ئومێــدو بەرهەمەکانی زۆر باشتر دەبن.

## مامەڵە کردنی مرۆیی لەگەڵ خەسوو:

پێویستە سەیری خەسوو بکرێت وەکو دایکی راستەقینە، جا لەبەر ئەوەی ئافرەت گوزارشتە لە کۆمەڵێك هەست و سۆزو نەست، بۆیە دەتوانی بەقسەی خۆش‌و نەرم کاری لێ بکات، بەڵام بە پێچەوانەوە سەیرکردنی خەسوو وەکو دڕەندەیەك، یان وەکو کەسێکی چاوچنۆك‌و فێڵباز، دەبێتە هۆی ئەوەی بە شەوو ڕۆژ ئارەزووی پلان گێڕان لەدژی بکەی، بێگومان ئەم جۆرە تێڕوانینە هەڵەیە، چونکە مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ هەرکەسێك وا لەو کەسە دەکات ببێتە تاکێکی خراپ‌و بەد بە پێچەوانەوە مامەڵەکردنی باش لە گەڵیدا وەکو بنچینەیەکی گشتی هەست‌و نەستێکی باش دەخولقێنێت.

## دوورکەوە لە سکاڵا

پێویستە ژن دوورکەوێتەوە لە سکاڵاکردن لە مێردەکەی لەو کارانەی کە دایکی لە گەڵیدا ئەنجامیداوە، چونکە پیاو کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە ماندووە، حەز ناکات گوێ ی لە هەواڵی ناخۆش‌و ڕووداوی بێزارکەری تایبەت بە خێران بێت، بەڵکو حەز دەکات لە کەش‌و هەوایەکی پڕ لە حەوانەوەو ئاسوودەیی نان بخوا، پێویستە گوێی لەهەموو ئەو شتانەی کە دەبنە هۆی ئەوەی دڵخۆشی پێ ببەخشێ‌و کامەرانی لە دەروونیدا

برِوێنێت‌و ماندووبوونی برەوێنێتەوە بێت، چونکە بوونی کێشەو سکالای زۆرو ڕاهاتن لەسەریان، بێگومان ئەنجامی باش بەدەست نادات.

## پاڵپشتی کردنی ژن بۆ خەسووە:

پێویستە ژن پاڵپشتی خەسووی بکات لە خۆشی‌و ناخۆشیداو بەرگری لێ بکات لەبەرامبەر هەموو کەسێکدا، جا چ مێردەکەی بێت یان خزمی یان بێگانە، بەم شێوەیە خەسوو هەست دەکات بووکەکەی بەڕاستی‌و بە دڵسۆزیەوە خۆشی دەوێت.

## ڕێك‌و پێکی لە بەسەرکردنەوەی خەسوو:

پێویستە ژن خەسووی خۆی بەسەربکاتەوە ئەگەر لەخانوویێکی تر دانیشتبێت، دەبێ هانی مێردەکەی بدات بۆ سەردانی کردنی دایکی، جا ئەگەر خەسوو زانی کە بووکەکەی بەردەوامە لە سەردانی کردنی، بەڵکو مکوڕە لەسەرهاتنی مێردی بۆ لای دایکی، بۆ نواندنی ڕێزو خۆشەویستی‌و نزیك بوونەوە لە خەسووەکەی، لەو کاتەدا خەسوو هەست دەکات کە ئەم ژنە زۆر باشترە لە کچەکانی.

## ڕێز گرتن له‌ تایبه‌تمه‌ندیه‌تی په‌یوه‌ندی نێوان کوڕو دایك:

هه‌رچه‌نده‌ نزیکایه‌تی له‌نێوان ژن‌و مێرد هه‌بێت، ئه‌وا تایبه‌تمه‌ندیه‌ك هه‌یه‌ له‌ په‌یوه‌ندی تایبه‌تی نێوان کوڕو دایك، بۆیه‌ پێویسته‌ له‌سه‌ر ژنه‌که‌ به‌هه‌موو شێوه‌و شێوازێك ڕێز له‌و په‌یوه‌ندییه‌ بگرێت.

جا ئه‌گه‌ر مێرده‌که‌ی قسه‌یه‌کی به‌گوێی دایکی چرپاند، ئه‌وا شتێکی زۆر ناشیرینه‌، ژنه‌که‌ سوور بێت له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی بزانێ مێرده‌که‌ی چی به‌دایکی وتووه‌، بۆیه‌ ئه‌گه‌ر بینی دایك‌و کوڕ قسه‌و گفتوگۆ له‌گه‌ڵ یه‌کتری ده‌که‌ن دوور له‌ که‌سانی تر، ئه‌وا جێ ی شانازی‌و نواندنی ره‌فتاری جوانه‌ وا زیان لێ بێنێ‌و بزانێ که‌ ئه‌م کاره‌ په‌یوه‌ندی به‌وه‌وه‌ نیه‌، نایه‌وێ له‌سه‌ر مێرده‌که‌ی پێویست بکات، که‌ ده‌بێ هه‌ر بزانێ باسی چی ده‌کرد له‌گه‌ڵ دایکی، جا ئه‌گه‌ر خه‌سوو زانی ئه‌م ژنه‌ ڕێز له‌م تایبه‌تمه‌ندیه‌ ده‌گرێت، ئه‌وا زیاتر خۆشی ده‌وێت، به‌ڵام به‌ پێچه‌وانه‌وه‌ ئه‌گه‌ر تێبینی ئه‌وه‌ی کرد که‌ بووکه‌که‌ی ده‌ست له‌کاروباریان وه‌رده‌دا، یان هه‌وڵده‌دات نهێنی‌و پرسه‌ تایبه‌تیه‌کان ئاشکرا بکات، بێ ئه‌وه‌ی به‌شدار بێت له‌م مه‌سه‌له‌یه‌، ئه‌مه‌ش واده‌کات ببێته‌ ئافره‌تێکی خۆتێ

هەڵقوڵێنەرو بێ ڕێزو مایەی ڕق لێبوونەوەی، بێگومان ئەم کارە لە بەرژەوەندی ئەو ژنە دانیە چونکە دەست تێوەردان لە وردو درشتی تایبەت بە پەیوەندیەکانی دایکو کوڕ، وای لێ دەکات بێتە منداڵێکی بێ عەقڵی بچووکو ڕەفتار بازاڕی، جا کەسایەتیەکی لەم جۆرە ئەگەری ئەوەی هەیە ژیانێکی پڕ لە ناخۆشیو چەرمەسەری بباتە سەر.

## دوورکەوتنەوە لەدەست تێوەردان لەکاروباری خەسوو:

ئەگەر پیاوەکە هەوڵیدا لەگەڵ دایکی ڕێک بکەوێت ئەوا هیچ ڕاست نیە ژنەکەی ڕێگری لە مێردەکەی بکات، چونکە ئەگەر خەسوو هەستی کرد کەژنەکە ڕێ لە کوڕەکەی دەگرێت لەگەڵ دایکی ڕێك کەوێت یان نەهێڵێت هەندێك لە کەلوپەلی بۆ ببات( بەبیانووی ئەوەی کەماڵەکەیان لەپێشترەو منداڵەکانیان زیاتر پێویستیان بەم شتو مەکەیە).

ئەمەش وا لەخەسوو دەکات ڕقی هەڵسێ، چونکە کوڕەکەی جەرگی خۆیەتیو ژنەکەش سەبارەت بەو کەسێکی نامۆیە، بۆیە پێویستە ژنەکە مێردەکەی هانبدات لەسەر بەسەرکردنەوەی دایکیو چاودێری بکات لەڕووی دەروونیو بژێوی ژیانی بگرێتە ئەستۆی خۆی.بانگ کردنی خەسوو بۆ هاوڕێ یەتی کردنیان لەهەر گەشتو سەیرانێکدا.

پێویسته لەسەر ژن خەسووەکەی بانگ بکات بۆ ئەوەی لەگەڵیان بەشدار بێت لەوسەردانە یان گەشتەی کە دەیەوێت لەگەڵ مێردەکەی‌و منداڵەکانی ئەنجامی بدات، بۆ هەر شوێنێک‌و سەردانی هەر کەسێك بێت لەخۆشەویستانیان، گرنگ باروذۆخی سەردانەکە یان گەشتەکە ڕێ دەدات خەسووەکەی لەگەڵیان بەشدار بێت.

## خواردن‌و کاریگەری بەسەر دڵ:

یەکێك لە ئادابە سەرەیەکان ئەوەیە کە ژن نابێ داوا لە خەسووەکەی بکات چێشت لێ بنێت لەو کاتەی کە دێتە لای، بەڵام ئەگەر خەسوو بۆ خۆی مکوڕ بوو لەسەر ئەمە، ئەوا پێویستە ڕێز لەداواو حەزەکانی بگیرێت، بەڵام ئەگەر ژنەکە چووە ماڵی خەسووی، وا باشە قاپێك خواردن لەگەڵ خۆی ببات کە خەسووەکەی حەزی لێ یە، پێویستە ژنەکە خەسووی ناچار نەکات لەسەر خواردنی ئەو چێشتەی کە لەگەڵ تەمەنی ناگونجێ، یان ناکۆکە لەگەڵ نەخۆشییەکانە، بەڵام هێنانی خواردنێکی بەتام‌و چێژو چاك، کاریگەرییەکی سیحراوی هەیە لەسەر دڵ‌و دەروون.

## خێرایی کردن لە نیشاندانی یارمەتی:

ئەگەر خەسوو خەریکی خاوێن کردنەوەی ماڵەکەی یان ئەنجامدانی کارێک یان ئامادەکردنی خواردن بێت بۆ میوانەکانی یان هەر کارێکی تر، بێ گومان حەزی لێ یە کەسانێك هەبێت تا یارمەتی بدەن، وا باشترە ژنەکە دەست پێشخەری بکات لەپێشکەشکردنی ئەو پەڕی یارمەتیو بەهانا هاتنەوە، بەمەش خەسووەکەی هەست دەکات کە ژنەکە زۆر نزیکە لەدڵی یەوە لە هەر کەسێکی تر، لەژێر سایەی ئاڵو گۆڕی یارمەتیو پشتیوانی یەکتری دەبێتە گەشەی خۆشەویستیو میهرەبانی.

## هاندانی منداڵ لەسەر خۆشویستنی داپیرە:

پێویستە ژن منداڵەکانی خۆی لەسەر خۆشویستنی داپیرەو باپیرەیان ڕابهێنێتو دەبێ ڕێزو سەنگیان بۆ دابنرێت، بۆ نموونە بەمنداڵەکەی بڵێ بڕۆ دەستی داپیرە ماچ بکە تۆی خۆش دەوێت، هەروەها دەبێ ژنەکە منداڵەکانی خۆی ڕابهێنێت لەسەر خۆشویستنو ڕێزگرتنی میوانانو خزمانو بەساڵاچووان بێگانان.

## دوای سەردانی کردن و بەجێهێشتنی دەبێ ماڵەکە پاک‌و خاوێن بکرێتەوە هەروەکو جاران؛

لەوانەیە منداڵ لەماڵی داپیرەیان پشێوی دروست بکەن، لەئەنجامدا ماڵەکە پیس‌و بێ سەرو بەر دەبێ، بە شێوەیەک دەبێتە هۆی بێزاربوونی داپیرە، لێرەدا لەسەر ژنەکە پێویستە بەر لەوەی ماڵەکە بەجێ بهێڵێت خاوێنی بکاتەوە، نەک هەر خاوێن کردنەوە بەڵکو لەجاران جوانتری بکات، چونکە منداڵ حەزیان لەیاری‌و گەرەلاوژەیەو پاشماوەو پیسی یەکان فڕێ دەدەنە شوێنی نەگونجاو، ئەوەش وا لە داپیرە دەکات بێزاری خۆی دەربڕێ یان لەبەر خۆشویستنی بۆ منداڵەکانت دەیشارێتەوە، جا بۆیە پێویستە نەوەکانی داپیرە دڵی داپیرەیان خۆش بکەن، نەک بەپێچەوانەوە ببنە هۆی تورەبوونی یان بێزاربوونی، هەر چەندە ئەگەر ئەو کارەی کە دەیکەن بچووک‌و کەمیش بێت.

*    *    *

## کارکردن لەسەر کەم کردنەوەی هەراو هۆریای منداڵەکان

کەسانی بەساڵاچوو زۆر بێزار دەبن کاتێك گوێ یان لە دەنگێکی بەرز دەبێت، جا ئەو دەنگە چ لەلای منداڵەوەبێت بەهۆی گاڵتەو گەمەیان یان بەهۆی ئامێری کارەبایی، بۆیە پێویستە رێ لە منداڵان بگرن کەهیچ هەراو هۆریاو دەنگە دەنگێك نەکەن، بیانبەنە ناو باخچە یان حەوشەی ماڵ یان دەرەوە، تاکو لەوێ یاریو گاڵتەو گەپ بکەن، بێ ئەوەی ببێتە هۆی بێزاربوونی داپیرە، واباشە ئەوپەڕی راددەی هێمنیو ئارامیو ئۆقرەیی بۆ داپیرەیان برەخسێنن، پێویستە مەبەستی سەردانەکە دڵخۆشی بێت نەك بێزارکردن.

## مانەوەی خەسوو زۆرترین کات لەکاتی سەردان

ئەگەر خەسوو سەردانی بووکەکەی کرد، واجوانترە کاتێکی زۆر بمێنێتەوە، بەڵام ئەگەر خۆی داوای کرد بەجێیان بێڵێت، پێویستە بە قسەی شیرینو ڕەفتاری جوان داوای لێ بکرێت کە زۆر زیاتر لەلایان بمێنێتەوە، جا لەو کاتەدا خۆشەویستی خەسوو بۆ بووکی زیاتر دەبێ، دەزانێ بەڕاستی زۆری خۆش دەوێت.

## ڕاگرتنی نازی خەسووو گرنگی پێدانی

خەسوو ئافرەتێکی بەتەمەنە، جا هەرچەندە تەمەنی درێژ بێت هەر دەبێ گیانی خۆی بسپێرێتەوە خوای گەورە، پێویستە گوێ لەداواکاریەکانی بگیریێو لە پێش هەموو شتەکانی تر دابنرێت، ئەوەی خەسووش ئارەزووی لێیە زوو داواکاریەکانی جێ بەجێ بکرێت، هەرگیز نابێ ململانێ ی خەسوو بکرێت بەرامبەر داواکاریو ئارەزووەکانی، چونکە خەسوو وەکو هەر مرۆڤێك هەموو دەم هەست دەکات کە هێشتا شایانی ئەوەیە کە ڕێزی لێ بگیرێتو نازی هەلگیرێ، چونکە هێشتا شانازی بە هێزی ڕۆحیو دەسەڵاتی مەعنەوی خۆی دەکات.

## زەردەخەنە زەردەخەنە دیسان زەردەخەنە

دەبێ ژن خۆی ڕابهێنێت لەسەر ئەوەی کە هەرکاتێك ڕووبەڕووی خەسووی بۆوە، دەبێ بەڕووێکی کراوەو، زەردەخەنەیەکی ڕاستو دروست پێشوازی لێ بکات، چونکە زەردەخەنە خۆشەویستی لەدڵدا دەڕوێنێتو پەیوەندی ساردو سڕو شلەژاو لادەبات، مرۆڤ حەز دەکات بەزەردەخەوە مامەڵە بکات، جا ئەگەر ژنەکە بەزەردەخەنەیەکی ڕاستو دروستانەی

هەڵقوڵاو لە دڵیەوە پێشوازی لە خەسووەکەی کرد ئەوا خەسووی بەزەردەخەیەکی زیاترو بەرووێکی زۆر کراوەترو خۆشتر پێشوازی لە بووکی دەکات، ئەم زەردەخەنەیەش ئاسانترین بەختەوەریە، بۆیە دەبێ ژن وا دابنێت کە زۆرشت لە خەسووەکەی فێر دەبێت ئەگەر مامەڵەیەکی چاکی لەگەڵدا بکات، بەڵام ئەگەر هەڵس و کەوتێکی خراپ یان توند یان دوژمندارانەی لەگەڵدا نواند، ئەوا بێ گومان دەبێتە هۆی ئەوەی داهاتوویان حەوانەوەو ئۆقرە بوونی لەدەست بچێت.

ئیسلام وەکو ئاینێکی پاکو شەریعەتێکی پڕ لە لێبوردەیی، فەرمانمان پێ دەکات بە چاکی لەگەڵ گەوران ڕەفتار بکەین، هەر کاتێك باوەڕی ژنەکە قووڵو ڕاستگۆیانە بێت، ئەوا مامەڵەکردن لەگەڵ خەسووەکەی سەرکەوتووتر دەبێت، نیەت پاکی ژنو باوەڕی بە نموونەی بەرزی ئیسلام دەبێتە هۆی پێشخستنی پەیوەندی لەگەڵ خەسوو و لەگەڵ خەڵکی بە شێوەیەکی گشتی لەپێناو دامەزراندنی ڕەوشتو دەروونێکی پاك.

## پوختەی قسە لەو بارەیەوە:

ئەو فەلسەفەیەی کە ئەم سیاسەتەی لەسەر بونیات نراوە بەم شێوەیە لەسەر ئەم بنچینانەی خوارەوە ڕوون کراوەتەوە،

لەسەر بنچینەی قوربانیدان، قوربانی بچوك بۆ گەورە، قوربانی نزم بۆ بەرز، بۆ نموونە ئەو کەسە تەمەن بچووکەی کە لەسەر کورسیەك دانیشتووە لەناو پاسێك پێویستە شوێنەکەی بۆ ئەو بەساڵاچووەی کە بەپێوە وەستاوە چۆڵ بکات، قوربانی کچ بۆ دایکی، کوڕ بۆ باوکی، ژنیش پێویستە قوربانی خەسووەکەی بێت، چونکە قوربانیدان گەوهەری پیاوەتی یەو بەختەوەری لەنێو مرۆڤەکان دەخولقێنێت، جا ئەگەر ژن خۆی دوورگرت لە قوربانی دان، ئەوا ناتوانێ خۆشەویستی مێردەکەی‌و خەسووەکەی بەدەست بهێنێت، باوەڕیشم وایە ئەو جۆرە ژنانە هەرگیز سەرکەوتوونابن.

## داهێنان لە ڕێ ی پەسەندکردنی جیاوازی لەگەڵ کەسانی تر

هەریەك لە ئێمە کەسایەتییەکی جیاوازو تێڕوانینێکی تایبەت بەخۆی هەیە بۆ ژیان، هەریەك لە ئێمە شتێکی پێ باشەو لەڕوانگەی تایبەتی خۆیەوە شرۆڤەی کاروبارەکان دەکات، چونکە ئێمە لەسەر ڕێگایەکی دیاریکراو

پـەروەردەکراوین‌و فێرکـراوین، هەریـەك لـە ئێمـە شـێوازێکی تایبـەتی هەیـە بـۆ چارەسـەرکردنی ناکۆکیـەکان، هەرکـەس خـاوەن تیـۆری تایبـەت بەخۆیـەتی بـۆ لێکدانـەوەی هۆکـاری ڕووداوەکان، هەروەها هەر کەسێك دەتوانێـت ڕەخنـە بگـرێ‌و هەڵـەو کـەم‌و کورپیـەکان دەسـت نیـشان بکـات بـە شـێوازی بیرکردنـەوەو هــەڵس‌و کــەوتی خــەڵکانی تــر، هــەر کەسـێك دەتوانێت بیسەلمێنێت کە تێڕوانیەکەی واقعیە بەهۆی جـەخت کردنـە سـەر هەنـدێك نموونـە کـەوا پاڵپـشت‌و پـشتگیری ئـەو قسەیە دەکات کـە دەیڵێـت یـان بـاوەڕی پـێ یـەتی واتـە هـەر کەسێك وا دەبینێ کە تێڕوانینەکەی بۆ ژیـان ڕاسـت‌و لۆژیکـەو بەڵگەی خۆیان هەیە.

کێشەکە ئەوەیە ئەم کـارە کـورت نابێتـەوە تـەنها لەسـەر کەسێك، بـەڵکو هاوبەشـی ژیانمـان‌و منداڵـەکانمان‌و باوکمـان‌و هاوڕێ یانمان‌و دراوسێ یـەکانمان‌و هـەروەها خـەڵکانی تـریش تێڕوانیینـەکانی خۆیـان بەڕاسـت‌و دروسـت دەزانـن، شـتێکی سروشتیە پێشبینی لە خەڵکانی تر بکەی تێ نەگەن، لەبەرچی ئەو کاروبارانەی کە تۆ دەیبینی ئەوان وای نـابینن؟ ئـەوان وا گومان دەبەن هەموو شتێك لە جێ خۆی دەبـێ ئەگـەر بتـوانی وەکو ئەوان بیت.

لەبەرچـی هـەمووشمان دەیـزانین –بـێ ئومێـدین‌و خـەم‌و خەفەتمان هەیە، ئایا لەبەر ئەو جیاوازیـە زۆرەیـە لەنێوانمانـدا

هەیە؟ لەبەرچی تورە دەبین لە کەسێك کە دەیناسین‌و خۆشمان دەوێت لەو کاتەی گوزارشت لە بۆچوونی جیاواز یان تێڕوانینی تایبەتی خۆی دەکات یان لێکدانەوەی بۆ شتەکان جیاوازە، یان کاتێك دەبینیٚ ئێمە هەڵەین؟

بە بۆچوونی من وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر ئاسانە، ئێمە ئەوەمان لەبیرکردووە هەریەکێك لە ئێمە لەڕووی دەروونیەوە لە واقیعێکی جیاواز دەژیێت، هۆکارەکانیش جیاوازن کە کاریگەریان هەیە لەسەر خەڵکانی تر، جا سەردەمی منداڵیم‌و ئەزموونی ژیانم جیاوازە لەگەڵ سەردەمی منداڵی‌و ئەزموونی ژیانی تۆ، بۆیە تێڕوانینی من بۆ ژیان جیاوازە لە تێڕوانینی تۆ، تووڕەبوونی من نابیٚ هەرگیز کاریگەری بەسەر تۆوە هەبیٚ، پێچەوانەی ئەمەش ڕاستە سەبارەت بە تۆوە، بۆ ئەوەی زیاتر دڵنیابیت‌و کەمتر شلەژاو بیت، پێویستە بزانی کەوا بوونی جیاوازی سوونەتی ژیانە، لە جیاتی ئەوەی ئەو جیاوازیانە سەرسامت بکات پێویستە فێری پێش بینی کردن‌و پەسەند کردنی بیت، لەجیاتی ئەوەی لەکاتی جیاواز بوونت لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشت دەوێت تووشی تووڕەبوون بیت هەوڵدە بەخۆت بڵیٚ ی "بێگومان ئەو تێڕوانینی تایبەتی خۆی هەیەبۆ ئەم شتە" لەجیاتی ئەوەی هان بدرێیت بۆ ململانیٚ لەو کاتەی کە لێکدانەوەی تۆ بۆ ڕووداوێك جیاواز دەبێت لەگەڵ لێکدانەوەی کەسێکی تر، هەوڵدە بەخۆشییەوە ئەو ساتانەو

خۆشی یەکانی ئەو سانانە بەبیر خۆت بێنیەوە کە تیایدا ڕێك کەوتووین هەتا ئەگەر سانەکان کەمیش بن.

پەسەندکردنی جیاوازی مانای وانی یە تێروانینی تۆ گرنگییەکەی کەمترە یان کەمتر ڕاستە. بەڵکو مانای ئەوەیە کە دوو چاری بێ هیوابوون نابێت بەهۆی ئەوەی کە کەسانی تر لەگەڵت هەمیشە ڕێك ناکەون، یان کارەکان وانابینن وەکو ئەوەی تۆ دەیبینی، زۆربەی جاران دەتەوێت دەست بە بۆچوونو بەهاکانی خۆت بگریت، ئەوە مافی خۆتە، بەڵام ئەوە لەبیرمەکە ئەم کارە بۆ نیشاندانی ڕێزگرتنو گوێ گرتنە لەبۆچوونی کەسانی تر.

ئەمەش بڕێکی گەورەی کێشەکان کۆتایی پێ دێنێتو سنوورێك بۆ ئەم ناکۆکیو گفتوگۆیانە دادەنێت لەوانەیە ڕووبدەن، لەزۆربەی حاڵەتەکاتدا ئەو کەسەی تۆ لەگەڵی جیاوازی، هەست بە ڕاددەی ڕێزگرتنی تۆ دەکات ، ئەگەری زۆریشی هەیە زیاتر پەسەندی تۆ بکات، سەرەڕای ئەوەش کاتێك ڕادێیت لەسەر مامەڵەکردن بە قسەی شیرین لەگەڵ خەڵکانی تر، خۆت وادەبینیەوە کەوا زیاتر گرنگی بەخەڵكو بۆچوونەکانیان دەدەیت، بە شێوەیەك بوونی تۆ لەگەڵیان وایان لێ دەکات ببێ بە سەرچاوەیەك بۆ متمانەو حەوانەوە، لەمەودوا فێردەبیست کەباشترین ئەو شتانەی هەیانە وەربگریت، ڕێگایان پێ بدەیت ئەوانیش باشترین شت لای تۆ

وەربگرن، بەم شێوەیە هەمووان بۆ لای خۆت ڕادەکێشی.

ئەو گۆڕانکاریە بە بۆچوونی زۆرێك یارمەتی هاوسەران‌و هاوڕێ یان‌و پەیوەندی یە خێزانیەکانیان داوە، جا بەخۆشم ئەمەم بینیوە.

ئەم کارەش هیچ زەحمەتێکی تێدانیە، هەروەکو برێکی زۆر لە چێژوو خۆشی هەڵدەگریت، لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکە بە پەسەندکردنی جیاوازی، ئەمەش ماندووبوونی دەوێت شایەنی ئەو ماندووبوون‌و هەوڵدانەیە.

## پلەو پایەی خۆت دامەبەزێنە خوارەوە

جێ ی داخە کە ڕێژەیەکی زۆر لە ئێمە خووێکی نێگەتیڤی هەیە، ئەویش بریتییە لە دابەزینی ڕێزو پایەو ڕەخنەگرتنی زێدەڕۆ لەخۆمان، وەکو ئەوەی کە دەڵێین سوودو کەلکم نییە یان من هیچ شتێکی باش ناکەم، کێشەی خۆشکاندنەوەکە لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە تۆ هەمیشە دووپاتی ئەو شتە دەکەیەوە کە بەدوای دادەچێت، کەچی بیرناکەیەوە لەشتە باشەکانی خۆت، یان ئایا چەند ئەدگاری باشت هەیە؟ بەشێوەیەك ئێمە ئارەزوومان زیاتر بەرەو دۆزینەوەی شتێکە کە وا گریمان دەکەین ڕاستە، بێ ئەوەی لەو گریمانە بکۆڵینەوەو بزانین چۆن پەیدا بووە، چونکە بیرکردنەوەمان هەمیشە بەلای ئەوەدا دەڕوات کەسیفەتێکی شەرعی بداتە ئەو

کارانەی دەیکەین.

جا ئەگەر ئاگایی خۆت بۆ نموونە خستە سەر ئەو پێنج ڕەتلەی دوایی لەشت زیادی کردووە، پێت وابێ ئەو کێشەیە کەم نابێتەوە بۆیە بەردەوام بیرو هۆشت لەسەر زیادبوونی کێشەکەتەو خەریکی پێوانی ناوقەدی خۆتی هەرگیز سەرسام نابیت، بەشێوەیەکی گشتی لە تەندروستی یەکی باشی، هەروەها ڕێز لەو ڕاستیەش ناگریت، یان ئەگەر بەخۆت بڵێی "تۆ رقت لە کۆبوونەوەی گشتی خێزانە" ئەوا تۆ هەمیشە ئارەزووی گەڕان بەدوای بەڵگە دەکەی وای دەبینیەوە بەردەوام هەست بە ناشادی دەکەیت لەهەموو کۆبوونەوەیەکی خێزانی.

لەجیاتی ئەوەی تامو چێژ وەرگری لە بینینی ئەندامانی خێزانەکەت کە تۆیان خۆش دەوێت،کەچی ئارەزووی تۆ بۆ دەنگە زلو زوڵاڵەکەی پوورە (سارە) دەچێت، حەزی برایەکانت بەرەو خۆ دەرخستنو شانازی بەخۆکردنە، یان تۆ جەختکردنەوەکەت لەسەر یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەتو ڕەخنەی لێ دەگری، چونکە زۆر حەز بە خۆهەڵکێشان دەکات، ئەم جۆرە حاڵەتانە لەڕاستیدا هەرگیز بەختەوەرت ناکەن، چونکە دەبێ بزانی کەوا خێزانەکت بە شێوەیەکی گشتی پێکهاتووە لە کۆمەڵێك خزمی باشو چاك، بۆیە

لەمەودوا دەزانی ئەگەر لەپلەو پایەی خۆت کەم کردۆتەوە لەبەرهەر هۆیەك بێت ئەوا دەتوانیت هەمووکات بەڵگە لەسەر ڕاستگۆییت بدۆزیەوە، ئەو کارەش ڕەنگە وا لەتۆ بکات بەشداری بکەیت لە کەم کردنەوەی ڕێزگرتنی خودو زیادبوونی هەستی نێگەتیڤی.

بەکەم کردنەوەی پلەو پایەکەت ئەوا کەمو کوڕیەکانت زیاتر دەبن بەبێ چاکسازی کردنیان، ئەمەش بەهۆی گرنگی دانو بەکارهێنانی وزەیەکی زۆر، کە پێویست ناکات بۆ سەرجەم بیرو بۆچوونە هەڵەکانی خۆت، بێ ئەوەی ئەوە ڕاست بێت، لێرە پرسێکی گرنگ هەیە کە پێویستە ئاگاداری بیت ئەویش کاتێك کارێکی وا دەکەی و دڵنیای کەوا ئەگەری یەك ئەنجام هەیە، ئەمەش بە تێڕوانینو هەستێکی زۆر نێگەتیڤانە، کەمتر ڕێزگرتنی بەخششەکانی ژیانە، ئەو بەخششانەی جوانن، کەمکردنەوەی ڕێزو پایەی خۆت ڕەنگە وا لە تۆ بکات بەشێوەیەك بۆ خەڵکانی تر وا دەردەکەویٚ تۆ هەست بە جۆرێك لەقوربانی بکەیت.

ئەو کەسانەی هەمیشە ڕێزو پایەی خۆیان دادەبەزێنن، خەڵکی وایان دەبینن، ئەو کەسانە زۆر سکاڵا دەکەن، بۆیە ڕێزو پلەو پایە دانان بۆ ژیانیان قەرەبوویان دەکاتەوە.

واز بێنە لەو پەندو نموونانەی کە بۆ منداڵو خێزانو

برادەرەکانت دەهێنیـەوە، ئومێـدەوارم تـوانیبم قەناعـەتم پـێ کردبی کەوا کـەم کردنـەوەی پلـەو پایەکـەت بـە فیکرەیـەکی خراپ دادەنرێتو سەرەنجامێکی خراپو زیان بەخشی دەبێت.

ئاشـکرایە هەریـەك لـە ئێمـە ئـارەزووی ئـەوە دەکـات لایەنەکانی کەسێتی خۆی چاك بکات، بێگومـان ئەمـەش بـەوە دێتە دی بۆ نموونە دەبـێ زۆر ئـارامو لەسـەر خـۆبم، چـونکە هەنـــدێ جـــار هەســـت دەکـــەم زێـــدەڕۆیی دەکـــەم لـــە کاردانەوەکاندا، هەروەها زوو بێـزاردەبم ئـەوەش مانـای ئـەوە نیە کە دەروونی خۆم ئازار بدەمو زیانی پـێ بگەیـەنم، بـەڵکو تەنها ئەوەیە دان بنێم بەوەی دوورم لە پلەی کامل بوون.

گرنگ ئەوەیە بزانم ئـەو دەرفەتـەم لـە بـەردەم مـاوە بـۆ باشترکردنو بەهێز کردنی کەسێتیم ئەویش لەڕێی پابەندبوونی بەردەوام بـە کـارکردن بـەرەو هێنانـەدی ئـارامیو خـۆڕاگری، ئـەوەش باشـترین شـێوازە یارمـەتیم دەدات، هـەر کاتێـك لـێ بووردەو بەئارام بم لەگـەڵ دەروونـی خـۆم، ئەوەنـدە ئاسـانتر بـــەردەوام دەبم لەهێنانـــەدی زیـــاتری ئـــارمیو خـــۆڕاگری وەهەروەها زیاتر پەسەندی پارێزگاری کردنـی ئـارامیم دەکـەم لەگەڵ کەسانی تر.

هەر چەندە ئەو پرسیارانەی لە پێناویدا کاری بۆ دەکـەی، هەرچـەند ئـەو شـتەی ئـارەزووی باشـتر کردنـی لـەدەروونی خۆتی بۆ دەکەی، دەبـێ بزانـی ئەمـە لـە نێـو خـراپترینی ئـەو

کارانەیە کە دەتوانی بیکەیت ئەویش بریتی یە لە سەرکۆنەکردن و رەخنەگرتن لەدەروونی خۆت.

جا بادەست پێ بکەین وهەوڵی باشترکردنی بدەو دان بە خاڵە لاوازەکانت دابنێ، ئەوەی لە تواناتدایە ئەنجامی بدە تاکو دەروونی خۆت چارەسەرو بەهێزی بکەی، بەڵام نەرم بە لەگەڵ دەروونت، لەبەرامبەر خەڵکی تر خۆت مەشکێنەوە، تا ئەو کاتەی کەم و کورییەکان لەخۆتدا دەبینیەوە، کەس حەز ناکات گوێ لەو قسانەت بگرێ کە دەبنە مایەی کەم کردنەوەی رێزو پلەو پایەت، هیوادارم زانیبێت کەوا ئەم خەسڵەتە چەند تێکدەرە لەواقیعدا، بۆیە با بەسەریدا زاڵ بین، هەرچەندە کەس ناگاتەپلەی کامل بوون، بەلام خۆشکاندنەوەش نابێتە چارەسەری ئەم واقیعە.

## داهێنان بەهۆی سوڕانەوە

رێگای (تێك ئالان) لەرێگا نوێ یەکانە بۆ لەدایك بوونی فیکری داهێنان، بۆ شکاندن و گۆڕانکاری زۆر لە چەمکەکان و قەناعەتەکان و هەڵوێستە نەگونجاوەکان، پێویستە بگەرێینەوە بۆ چەمکی بنەڕەتی و فەرمانەکەی یان ئەو مەبەستەی لەپێناویدا سەری هەڵداوە، یان ئەو بارودۆخەی ئەو کات باڵا دەست بووە، بەم شێوەیە دەتوانین لەگەڵ فیکرە نوێیەکاندا

لێی بسوڕێینەوە کە ئەمەش بارمەتیدەرە لەسەر گۆڕانکاری چەمکەکە لەجیاتی ئەوەی چاوەڕوانی پەرەسەندنی بکەین.

سەرەڕای ئەوەی وابپێدەچێ ئەم شێوازە ئاسان بێت، بەڵام لەکاتی جێ بەجێ کردنی زۆر زەحمەت دەبێ، چونکە زۆرێك لەو کارانەی پەسندکراون تێبینییان ناکەین، چونکە ئاسان دەردەکەون، تەنها ئەوە بەس نیە، ئێمە هۆشیاریمان بەهەڵوێستەکە یان سەرجەم کێشەکە هەبێ، بەڵکو گرنگتر لەمە بریتییە لەزەق کردنەوەی هەندێك لەلایەنەکانو گوزارشت لێ کردنیان بە شێوەی زارەکی.

تەکنیکی سوڕانەوە ڕادەوەستێتە سەر توانای بیرمەندەکە لەسەر ئەوەی کەزۆر وردبێ لەوەی دەیەوێت کە لەگەڵی تێك بئاڵێت، تەکنیکی تێك ئاڵان بەم هەنگاوانەی خوارەوە تێ دەپەڕێت:

١-دیاری کردنی بابەتەکەو پاشان دیاری کردنی ئەو ئامانجەی کە دەمانەوێت بیهێنینە دی.

٢-دیاری کردنی ئەو کارانەی کە ئاشکراو هەست پێکراون لەو بابەتە یان لەو پرسەدا.

٣-خوێندنەوەی ئەو بارودۆخەی بووەتە هۆی هەڵبژاردنی ئەم چەمکە یان پێ رازی بوونی یان بڕیارلەسەردانی، بەمانایەکی تر خوێندنەوەی ڕێو شوێنی بڕیارە وەرگیراوەکان و ڕای

بوونە ئاشکراکان‌و کارە یەکلایی کراوەکان.

٤-تێك ئاڵان سەبارەت بەو کارە پەسەند کراوانەو هەوڵدان بۆ گۆڕینیان‌و دەرکردنی فیکری نوێی داهێنانی.

بۆ نموونە ئەگەر بمانەوێ لێکۆڵینەوە لە بابەتی سیستمی بەرزکردنەوەی پلە (الترقیة) لەدام‌و دەزگایەك بکەین بە ئامانجی دۆزینەوەی ڕێگایەکی داهێنانی نوێ لەسیستمی بەرزکردنەوە، جا پاش لێکۆڵینەوەی کارەکان‌و چەمکە پەسەندکراوەکان کە لەم سیستمە بە کارهاتووە، دەرکەوتووە کە :

١-هاوڵاتیان بۆ بەرزکردنەوە بەپێشدەخرێن.

٢- ڕەپێش خستن بۆ کۆنترینیانە.

٣-بەرزبوونەوە لەکاتی بوونی پۆستی بەتاڵ دەبێت.

پاش دیاری کردنی کارەچارەسەرکراوەکان دەتوانرێ سوڕانەوە لەگەڵ هەندێکیان یان هەموویان بکرێت، بۆ نموونە دەتوانرێ سیستەمەکە هەموارکرێت لەو شوێنەی پلە بەرزکردنەوە هەبێت.

# بەڵێ...... هەروەها

خەڵکی وا ڕاهاتوون لەکاتی گوێ بیستنی فکرەیەکی نوێ ئەوا شێوازی (بەڵێ.....هەروەها) بەکاردەهێنێت، بەو مانایەی ئەو فیکرەیە نوێ یە، بەڵام کەم‌و کوڕی ئاواو ئاوای هەیە یان خراپیەکانی ئاواو ئاوایە، بەمانایەکی تر ئەوان زیاتر جەخت دەکەنە سەر نیگەتیڤەکانی فیکرەکە، یان بەشێوەیەکی پوختکراو ڕەتی دەکەنەوە، بێ گومان ئەم شێوازە دەبێتە هۆی دەم بەستنی زۆرێك لەخەڵکی لە دەرکردنی فیکری نوێ، هەروەها دەبێتە هۆی کوشتنی هەندێك لەو فیکرە باشانەی ساوان‌و تازەنە.

باشترین شێوازی داهێنان لەمامەڵەکردنمان لەگەڵ فیکرە نوێ‌و نامۆیەکان بریتی یە لە بەکارهێنانی شێوازی(بەڵێ.... هەروەها)، ئەم شێوازە جیاوازە لە نێوان(بەڵێ.....بەڵام) چونکە ئەم ڕێگایە جەخت ناکاتە سەر لایەنە نێگەتیڤەکان بەڵکو داوای فیکری نوێ ی تر دەکات بێ ئەوەی ڕەتی فیکرەکە بکاتەوە یان جەخت لە نێگەتیڤەکانی بکات، بەم شێوەیە دەری دەبڕێت: بەڵێ پاڵپشتیت دەکەم لەو فیکرەیە بەڵام چ فیکرەیەکی نوێت لەلایە یان لە لاتانە. ئەمەش بۆ ئەوەی تاکو هەموو فیکرەکان کەمارۆبداو پاشان

گونجاوترینیـــان هەڵبـــژێریت بـــۆ ئـــەوەی فیکرەیـــەك یـــان بۆچـوونێكی تـازە بووروژێنێـت، ئەمـەش ڕێگایـەكی داهێنانـەی نوێی یە هەوڵدە تاقی بكەیـەوە، بـە پـشتیوانی خـوای گـەورە سوودو قازانجەكانی دەبینی.

## هەڵسەنگاندن لە ڕێی حەوت پرسیارەوە

تـــاكو فیكـــرەی داهێنـــان ســـەركەوتوویی‌و لـــە فیكـــرەوە بگوازرێتـەوە بـۆ واقیعێكـی بەسـوودو هەسـت پێكـراو، دەبـێ ڕەچـاوی ژمارەیـەك لـەكاری گـرنگ بكرێـت، كـە دەتوانێـت بەهۆیەوە هەڵسەگاندنی فیكری داهێنان بكەین، ئەو كارانـەش دەتــوانرێ دابڕێــژرێت بەشــێوەی حــەوت پرســیار، ئــەوانیش بریتین لە:

١-ئایا ئەو فیكرەیە ڕاستە فیكرەیەكی داهێنانەیـە؟ ئایـا هـیچ پەرەپێدانێك بۆ فیكرەی كۆن هەیە یان فیكرییەكی نوێ هەیـە هەرچەندە سادەو بچووكیش بێت؟

٢-ئایا ئەو فیكرەیە سوودو قازانج هەیە، وەكو:

(بەرزكردنـــەوەی ئاســـتی جـــۆر، زیـــادكردنی بەرهـــەم، كەمكردنەوەی بڕی تێچوو، كورت كردنەوەی كات، ئاسانكردنی ڕێ‌و شوێنەكان، خزمەتگوزاری باشتر......هتد).

٣-ئایـا ئـەو فیكرەیە دەكرێ لەلایـەن كەسـانی تـر پەسـەند بكرێت؟ یان ئایا دەتوانێت ڕازیان بكات؟

٤-ئایا توانا مرۆیی‌و ماددیە پێویستیەكان دابین دەكرێت بۆ

هاتنەدی ئەو فیکرەیە؟
٥-ئایا هیچ خراپیو مەترسیەك لەو فیكرەیە سەرهەڵدەدات؟ کە خراپیەکانی فیکرەکە گەورەترە لە چالاکیو سوودەکانی.
٦-ئایا هیچ شتێکی وروژێنەر لە فیکرەکەدا هەیە؟
٧-ئایا فیکرەکە واقیعیە؟ واتە ئایا دەتوانێ لەمەیدانی واقیعیدا جێ بەجێ بکرێت.

## ڕاهێنان

**تاکوێ تو داهێنەریت؟**

پاش هەر دەستەواژەیەك لەو دەستەواژانەی خوارەوە ئاماژە بدە بەڕاددەی ڕازی بوونت لەسەریان.

١-زۆر ڕازیم.
٢- ڕازیم
٣-تا ڕاددەیەك یان نازانم.
٤-ڕازی نیم.
٥-زۆر ناڕازیم

"هەوڵ مەدە بزانی کەسی داهێنەر چۆن وەڵام دەداتەوە، بەڵکو وەڵامەکانت بەڕاستی بدەرەوە، چونکە هەڵسەنگاندنەکە لەتووەیەو بۆ تۆیە"

١-بەردەوام کاردەکەم، دڵنیام کە ڕێوشوێنی ڕاستم گرتۆتە بەر بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەی ڕووبەڕووم دەبێتەوە.

٢-بەفیرۆ دانی کاتە ئەگەر پرسیارێك بکەم لەسەرەتادا بزانم وەڵامێکی راشکاو یان راست نەدرێمەوە.

٣-باوەڕم وایە بەرنامەی لۆژیکیو پلە پلەیی باشترین ڕێگایە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان.

٤- واهەست دەکەم هەندێ جار کە گوزارشت لە بۆچوونەکان دەکەم، دەبێتە هۆی بێزاربوونی خەڵکانێك.

٥-زۆر مکورم لەسەر زانینی چۆنیەتی هەڵسەنگاندنی خەڵکی بۆ من.

٦-هەست دەکەم بەشداریەکی تایبەتیم هەیە پێشکەشی جیهانی بکەم.

٧-ئەوکارە دەکەم کە باوەڕم پیێ ی هەیە، گرنگترین کاریش لای من ئەوەیە هەوڵدەم ڕەزامەندی خەڵکی بەدەست بهێنم.

٨- ئەوانەی وا خۆیان نیشان دەدەن دڵنیان لەکارەکانیان ڕێزی من لەدەست دەدەن.

٩-دەتوانم بۆ ماوەیەکی درێژ مامەڵە لەگەڵ کێشە سەختەکان بکەم.

١٠-هەندێ جار جۆشو خرۆشێکی زۆرم هەیە بەرامبەر هەندێ کاروبار.

١١-زۆربەی جاران باشترین فیکرەم دەست دەکەوێت لەو کاتەی کە بێ ئیشمو هیچ کارێك ناکەم.

١٢-پشت دەبەستم بەهەستو سۆزی ناوەخۆم بۆ جیاکردنەوەی نێوان راستیو چەوتی لەکاتی دەستپێشخەری کردن بۆ

چارەسەرکردنی کێشەیەك.

١٣-لەکاتی چارەسەرکردنی کێشەیەك، بەشێوەیەکی خێرا کاردەکەم لەکاتی شی کردنەوەی کێشەکە؛ بەلام لەکاتی کۆکردنەوەو پۆلێن کردنی زانیاریەکان، کە لەسەر کێشەکە دەستم کەوتووە بەهێواشی کاردەکەم.

١٤-حەز بەو ئارەزووانە دەکەم کە پەیوەستن بە کۆکردنەوەی شتەکان.

١٥-خەیاڵ کردن یارمەتیم دەدات وەکو هاندەرێك بۆ زۆرێك لەو پرۆژانەی کە زۆر گرنگن.

١٦-ئەگەر بدەست من بوایە کارێك هەبێ هەڵبژێرم، ئەوا ئەوەیان بە باشتر دادەنێم کەببم بە پزیشك لەوەی کەببم بە گەریدە.

١٧-دەتوانم بەئاسانی مامەڵە لەگەڵ ئەو خەڵکانە بکەم کە وەکو من سەر بە هەمان چینی ئابووریو کۆمەلایەتین.

١٨-برێکی زۆرترم لە هەستکردن بەجوانی هەیە.

١٩- هەستە ناوخۆیی یەکان پشتیان پێ نابەسترێت بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان.

٢٠-لەلای من ئەوە گرنگە کەفیکرەیەکی نوێ پێشکەش بکەم زیاتر لەوەی هەوڵدەم بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی خەڵکی لەسەر ئەم فیکرەیە.

٢١-ئارەزووی دوورکەوتنەوەی ئەو هەڵوێستانە دەکەم کەوام لێ دەکات نامۆبم لەلایەن خەڵکی.

٢٢-لەکاتی هەڵسەنگاندنی زانیاریەکان زیاتر سەرچاوەکانیان

لەلای من گرنگترە نەك ناوەڕۆکەکانیان.

٢٣-ئەو کەسانەم خۆش دەوێت کەبەدوای دروشمی (کارکردن پێش رابواردن) دەکەون.

٢٤- رێزگرتن لەخۆت گرنگترە لەرێزی خەڵکی.

٢٥-هەست دەکەم ئەوانەی بەرەو کامل بوون تەقەڵلا دەدەن کەسانی ژیرو دانا نین.

٢٦-حەزم لەوکارەیە کاریگەری بەسەر خەڵکانەوە هەیە.

٢٧-ئەوەی بەلای منەوە گرنگە هەموو شتێك شوێنی هەبێت، هەموو شتێك لە شوێنێکی ڕاست بێت.

٢٨-ئەوانەی ئارەزووی هێنانەکایەی فیکرەی نامۆ دەکەن، کەسانی ناکردەیین.

٢٩-چێژ وەردەگرم لە بەفیڕۆدانی کات لەگەڵ فیکرە نوێ یەکان، هەر چەندە سوودیشی نەبێت.

٣٠-ئەو رێگایەی کە بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەك گرتومەتەبەر ئەگەر بەرهەمی نەبوو...دەتوانم خێرا رێگای بیرکردنەوەم بگۆڕم.

٣١-حەز ناکەم پرسیارێك بکەم کە نەفامی من دەربخات.

٣٢-دەتوام ئارەزووەکانی خۆم بگۆڕم بۆ گونجاندنی لەگەڵ ئەو کارەی کە دەیکەم زیاتر لە گۆڕینی ئەو کارەی کە دەگونجێت لەگەڵ ئارەزووەکانم.

٣٣-دەستەوسانی لە چارەسەرکردنی کێشەیەك زۆربەی جاران دەگەڕێتەوە بۆ بەهەڵە پرسیارکردن.

٣٤-زۆربەی جاران دەتوانم پێشبینی چارەسەر کردنی ئەو کێشانە

بکەم کە ڕووبەڕووم دەبنەوە.

٣٥-شی کردنەوەی ئەنجامە سەرنەکەووتووەکان دەچێتە بازنەی کات بەفیڕۆدان.

٣٦-تەنها بیرمەندە نارۆشنەکان پەنا دەبەنە بەر خواستنو لێکچوواندنەکان.

٣٧-هەندێ جار چێژ وەردەگرم لە بینینی فیلمێ بلیمەتی تاوانباران لە دراماکانی تەلەفزیۆن، بەڕاددەیەك هیوا دەخوازم کە دەستگیر نەکرێن.

٣٨-زۆربەی جاران دەست دەکەم بە چارەسەر کردنی کێشەیەك بەر لەوەی دیاری بکەم یان گوزارشتی لێ بکەم.

٣٩- زۆربەی جاران شتەکان لەبیر دەکەم وەکو ناوەکانو شەقامەکانو ڕێگا خێراکانو شارە بچووکەکان...هتد.

٤٠-هەست دەکەم کەوا کاری فورس هۆکارێکی سەرەکی بە بۆ سەرکەوتن.

٤١-دانانی من وەکو ئەندامێکی پەسندکراو لە تیمێك بەلای منەوە کارێکی گرنگە.

٤٢-دەزانم چۆن هەستو سۆزی ناوخۆم ڕێك دەخەم.

٤٣-دەروونم بەکەسێکی بەرپرسیار دادەنێمو پشتی پێ دەبەستم.

٤٤-رقم لەو کارانەیە کە نارۆشنو دوورن لەڕاستی.

٤٥-کاری بەکۆمەڵیم لەگەڵ خەڵکی پێ باشترە لەکاری تاکی.

٤٦- زۆربەی کێشەی ئەو خەڵکە ئەوەیە، کارەکان زۆر بە جیددی وەردەگرن لەوەی کە پێویستە.

٤٧–زۆر بیر لە کێشەکانم دەکەمەوە و ناتوانم وازی لێ بهێنم.

٤٨–دەتوانم واز لە چنگ کەوتنی خێراو حەوانەوە بهێنم لەپێناو گەیشتن بەئامانجەکانم.

٤٩–ئەگەر مامۆستای زانکۆ بوومایە ئەو وانانەم دەوتەوە کە لەسەر ڕاستیەکان دامەزراون، نەک ئەوانەی کە بایەخ بە فیکری تیۆری دەدەن.

٥٠– زۆر بیر لەنهێنییەکانی ژیان دەکەمەوە.

# ڕێنمایی تایبەت بۆ وەڵامەکان

ـۆ ئەوەی سەرژمێری وەڵامەکان بکەی، ئەوا بەپێ ی ئەو نەخشەیەی ـەخوارەوە هاتووە، نمرەکەی بخە ناو بازنەیەکو پاشان نمرەکان ۆبکەرەوە.

| ژمارە | (أ) زۆر ڕازیم | (ب) ڕازیم | (ج) تا ڕادەیەك یان ناڕازیم | (د) ڕازی نیم | (هـ) زۆر ناڕازیم |
|---|---|---|---|---|---|
| ١. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ٢. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ٣. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ٤. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ٥. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ٦. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ٧. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ٨. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ٩. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ١٠. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ١١. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ١٢. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ١٣. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ١٤. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ١٥. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ١٦. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ١٧. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ١٨. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ١٩. | -٢ | +١ | سفر | -١ | +٢ |
| ٢٠. | +٢ | +١ | سفر | -١ | -٢ |
| ٢١. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |
| ٢٢. | -٢ | -١ | سفر | +١ | +٢ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲۳ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۲۴ | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۲۵ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۲۶ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۲۷ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۲۸. | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۲۹. | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۳۰ | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۳۱. | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۳۲. | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۳۳. | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۳۴ | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۳۵. | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۳۶. | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۳۷. | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۳۸. | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۳۹. | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۴۰. | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۴۱ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۴۲ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۴۳ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۴۴ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۴۵ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۴۶ | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۴۷ | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۴۸ | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |
| ۴۹ | ۲- | ۱- | سفر | ۱+ | ۲+ |
| ۵۰ | ۲+ | ۱+ | سفر | ۱- | ۲- |

کژی گشتی:

سەیری راڤەی راهێنانەکە بکە، بەڵام دوای تەواو بوونی وەڵامەکانو ژمارکردنی نمرەکان.

## ڕاڤەی ڕاهێنان (تا چ ڕاددەیەك تۆ داهێنەری؟)

| | |
|---|---|
| -کەسێکی پێشکەوتوو لە داهێنان | لە+٧١ تا +١٠٠ |
| -کەسێکی زۆر داهێنەری | لە +٤١ تا +٧٠ |
| -کەسێکی داهێنەری | لە +١١ تا +٤٠ |
| -کەسێکی مام ناوەندی لە داهێنان | لە -٢٠ تا +١٠ |
| -کەسێکی لاوازی لە داهێنان | لە -٥٠ تا ٢١ |
| -کە سێکی داهێنەرنیت | لە -٧٥ تا -٥١ |
| -کەسێکی بەرهەڵستکاری داهێنانی | لە -٧٦ تا -١٠٠ |

## پێنج ستراتیجیەکان بۆ بەڕێوەبردنی داهێنان

بۆ ئەوەی هەر دامودەزگایەك لە بەڕێوەبەردنی پرۆسەی داهێناندا سەرکەوتوو بێت، بێگومان دەبێ ئاوڕ لەم پێنج ستراتیجیەتە بداتەوە:

١-داهێنان بەیەکێك لە داهاتە سەرەکی یەکان دادەنرێت کە پێویستە لە لایەن کارگێڕیەوە بەڕێوە بچێت، دەنا دەبێ

پرۆسەی داهێنان بۆ ڕێکەوت بەجێ بهێلدرێت.

٢-پێویستە باوەڕت بەوە هەبێت کە هەموو تاکەکان توانای داهێنانیان هەیە.

٣-پرۆسەی داهێنان بۆ تاکەکان بەکارێکی ڕوونو ئاسان دابنێ، لەگەڵ پێویست بوونی دڵنیابوونیان بە توانای داهێنانیان و مەشق کردن لەسەریان .

٤-ئاراستە کردنی پرۆسەی داهێنان بۆ ئەوەی بێتە یەکێك لە کۆکەرەوە سەرەکییەکانی ستراتیجیەتی کارکردن.

٥-بەرپاکردنو دروست کردنی ژینگەیەکی ڕۆشنبیری ئەوتۆ، کە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پێگەو بەهای داهێنان لەدامودەزگاکەدا، ئەوەش لەمیانەی جێبەجێ کردنی پرۆسەی داهێنان بە شێوەیەکی باش، هەروەها یەکسان کردنی کارامەیی داهێنان بە داهێنانەکانی تری خوازراو. داهێنان بەگرنگترین پێوەرەکانی باشی کارکردنو توانستی فەرمانبەر دادەنرێت، سەرەڕای دابینکردنی هاندەری ماددیو مەعنەوەی بۆ داهێنەران.

حا

بۆ فرۆشتن

٨

هەولێر - بلاوكا